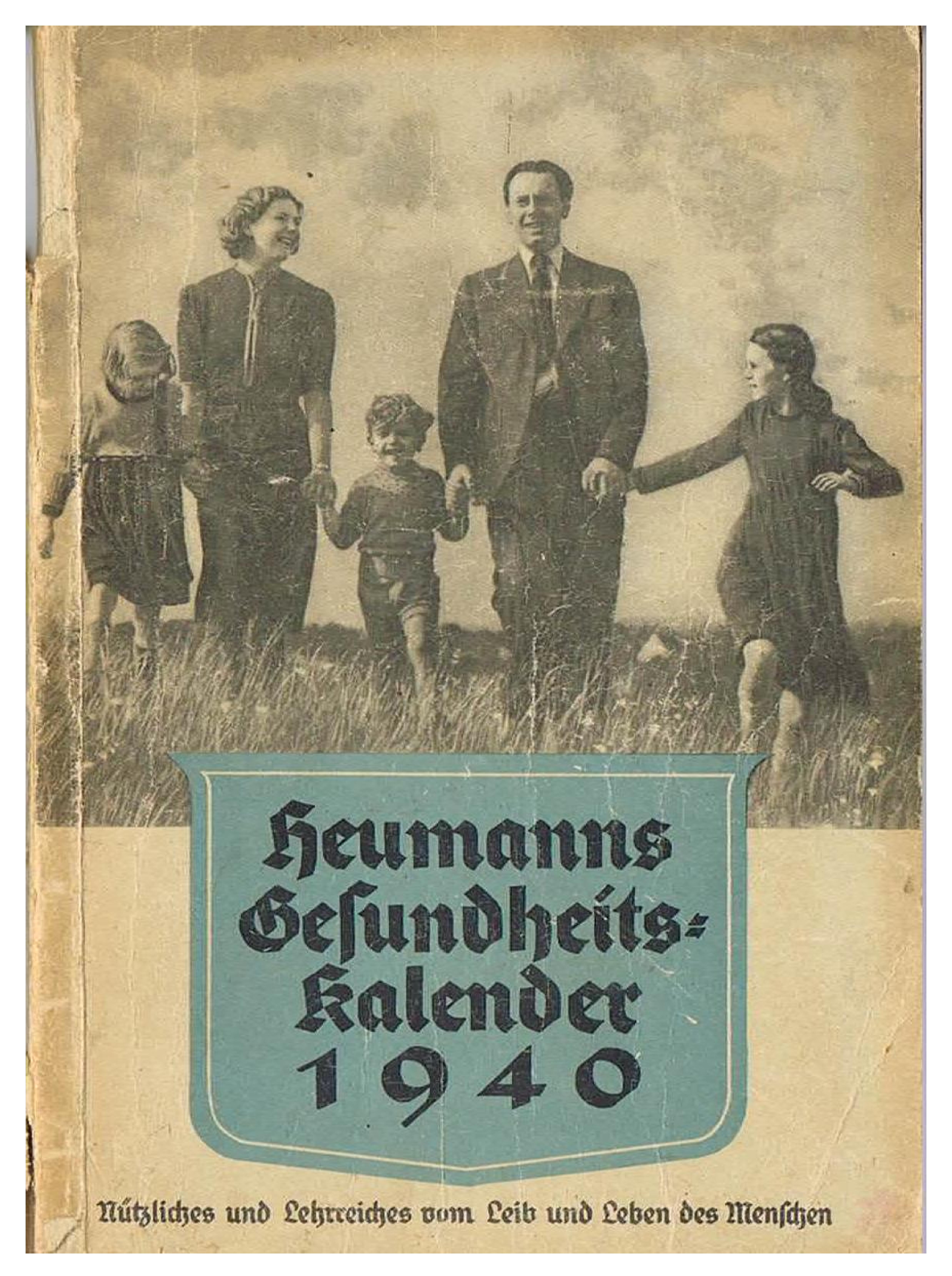

Heumanns
Gesundheits-
Kalender
1940
Nützliches und Lehrreiches vom Leib und Leben des Menschen

Inhalts-Verzeichnis

Verantwortlich: Karl Blechschmidt, Nürnberg. Druck: U. E. Sebald, Nürnberg. G. 12.12.39

Heumanns Gesundheits-Kalender 1940

17. Jahrgang

Herausgegeben von

L. Heumann & Co., Nürnberg

Januar



1	Mo	1834 Beseitigung der innerdeutschen Zollgrenzen	**Neujahr**	
2	Di	1777 Bildhauer Christian Rauch geb.	Namen-Jesu-Fest	☾
3	Mi	1912 Felix Dahn gest.	Genoveva	
4	Do	1785 Jakob Grimm geb.	Benedikta, Farhilde	
5	Fr	1919 Gründung der NSDAP.	Vig. v. Ersch. d. H., Herz-Jesu-Fr.	
6	Sa		Ersch. d. Herrn, Priestersamstag	
7	**So**	1831 Generalpostmeister Stephan geb.	**1. S. n. Ersch.**, Fest d. hlg. Fam.	
8	Mo	1794 Justus Möser gest.	Gudula, Gaudald	
9	Di	1927 Houston Stewart Chamberlain gest.	Juljan, Siegbert	●
10	Mi	1920 Inkrafttreten des Versailler Diktates	Agathon, Wolfhold	
11	Do	1923 Ruhreinbruch der Franzosen und Belgier	Hyginus, Alwin	
12	Fr	1893 Herm. Göring und Alfr. Rosenberg geb.	Arkadius, Ernst von Zwiefalten	
13	Sa	1935 Saarabstimmung	Gottfried, Folkwart	
14	**So**	**Eintopfsonntag,** 1930 Mordanschl. a. Horst Wessel	**2. S. n. Ersch., Eintopfsonntag**	
15	Mo	1933 Wahlsieg der NSDAP. in Lippe	Paulus der Einsiedler, Maurus	
16	Di	1901 Maler Arnold Böcklin gest.	Marcellus	
17	Mi	1318 Baumeister Erwin v. Steinbach gest.	Antonius d. Einsiedl.; Gamelb.	☽
18	Do	1871 Reichsgründungstag	Petri Stuhlfeier zu Rom	
19	Fr	1576 Hans Sachs gest.	Severin, Erhard, Knut	
20	Sa	1934 Gesetz zur Ordnung der nationalen Arbeit	Fabian und Sebastian	
21	**So**	1934 Baumeister Ludwig Troost gest.	**Septuagesima,** Agnes	
22	Mo	1850 General Litzmann geb.	Vincentius u. Anastasius, Meinrad	
23	Di	1930 Nationalsozialist. Regierung in Thüringen	Ildefons, Lüfthilde	
24	Mi	1712 Friedrich der Große geb.	Timotheus, Arno von Salzburg	
		1932 Herbert Norkus gest.		
25	Do	1077 Kaiser Heinrich IV. in Canossa	Pauli Bekehrung	○
26	Fr	1859 Rich. Wossidlo, Historiker, geb. i. Friedrichshof	Polykarp, Paula, Bathilde	
27	Sa	1756 Wolfgang Amadeus Mozart geb.	Johannes Chrysostomus, Hixta	
28	**So**	1923 1. Parteitag d. NSDAP. in München	**Sexagesima,** Petrus Nolaskus	
29	Mo	1860 Ernst Moritz Arndt gest.	Franz von Sales	
30	Di	1933 Adolf Hitler wird Reichskanzler	Martina, Adelgunde, Diethilde	
31	Mi	1933 SA-Sturmführer Hans E. Maikowski gest.	Johannes Bosco	☾



Notizen

Februar



1	Do	1933 Erster Vierjahresplan	Ignatius v. Antioch., Thietmar
2	Fr	1829 Naturforscher Alfred Brehm geb.	Mariä Lichtmeß, Herz-Jesu-Freit.
3	Sa	1721 Seydlitz geb.	Blasius, Ansgar, Priestersamstag
4	**So**	1936 Ermordung Wilhelm Gustloffs	**Quinquagesima,** Rhabanus Maur.
5	Mo	1808 Karl Spitzweg geb.	Agatha, Adelheid von Villich
6	Di	1813 Aufruf Yorcks an die ostpreuß. Stände	Fastnacht, Titus, Dorothea, Hildeg.
7	Mi	1915 Winterschlacht in Masuren	Aschermittwoch, Romuald, Richard
8	Do	1871 Moritz v. Schwind gest.	Johannes v. Matha, Dietgrim ●
9	Fr	1905 Adolf v. Menzel gest.	Cyrill v. Alexandrien, Apollonia
10	Sa	1920 Abstimmung in Nordschleswig	Scholastika
11	**So**	**Eintopfsonntag,** 1927 Saalschlacht zu Berlin	**1. Fastensonnt., Eintopfsonntag**
12	Mo	1804 Philosoph Immanuel Kant gest.	Sieben Stift. d. Servitenordens
13	Di	1883 Richard Wagner gest.	Kastor, Jordan v. Sachsen, Gosbert
14	Mi	1468 Johann Gutenberg gest.	Valent., Bruno v. Querfurt (Quat.)
15	Do	1763 Friede von Hubertusburg	Faustinus u. Jovita, Siegfried
16	Fr	1620 Friedrich Wilhelm d. Große Kurfürst geb.	Simeon, Ludanus (Quatemb.) ☽
17	Sa	1827 Pestalozzi gest.	Evermod (Quatember)
18	**So**	1546 Martin Luther gest.	**2. Fastensonntag,** Angilbert
19	Mo	1473 Astronom Nikolaus Kopernikus geb.	Friedrich von Hirsau
20	Di	1810 Andreas Hofer v. d. Franzosen erschossen	Eleutherius, Helmwart v. Minden
21	Mi	1916 Beginn der Schlacht bei Verdun	Eleonora, Randoald, Gunthilde
22	Do	1788 Philosoph Arthur Schopenhauer geb.	Petri Stuhlfeier in Antiochien
23	Fr	1930 Horst Wessel seinen Verletzungen erlegen	Petrus Damiani, Willigis ○
24	Sa	1920 Verkünd. d. Parteiprogramms d. A. Hitler	Edelbert (Schalttag)
25	**So**	1916 Erstürmung von Fort Douaumont	**3. Fastensonntag,** Matthias
26	Mo	1924 Beginn des Hitler-Prozesses	Walburga, Adelhelm
27	Di	1925 Wiederbegründung der NSDAP.	Gabriel Possenti, Dion. v. Augsb.
28	Mi	1833 Generalstabschef Graf v. Schlieffen geb.	Markwart
29	Do	Schalttag	Leander



Notizen

März



1	Fr	1935 Rückkehr des Saarlandes	Suitbert, Albin, Herz-Jesu-Fr.
2	Sa	1689 Die Franzosen verwüsten Heidelberg	Agnes v. Böhm., Fulko, Priesterf.
3	**So**	1918 Friede von Brest-Litowsk	**4. Fastensonntag,** Kunigunde
4	Mo		Kasimir
5	Di	1935 Hans Schemm gest.	Friedrich von Hallum
6	Mi	1930 Großadmiral v. Tirpitz gest.	Perpetua u. Felizit., Fridolin
7	Do	1936 Wiederherstellung der deutsch. Wehrhoheit	Thomas von Aquin, Volker
8	Fr	1917 Graf Zeppelin gest.	Johannes von Gott, Rumfried
9	Sa	1888 Kaiser Wilhelm I. gest.	Franziska von Rom
10	**So**	**Heldengedenktag, Eintopfsonntag**	**Passionssonntag, Eintopfsonntag**
11	Mo	1888 Raiffeisen gest.	Eulogius, Rosina
12	Di	1877 Wilhelm Frick geb.	Gregor d. Gr., Dion. d. Karth.
13	Mi	1938 Gesetz über die Wiederverein. Österreichs	Alfred
14	Do	1803 Klopstock gest.	Mathilde, Pauline
15	Fr	933 Sieg Heinrichs I. in der Ungarnschlacht	Klem. M. Hofbauer, Schmerzfrtg.
16	Sa	1939 Erricht. d. Reichsprot. Böhmen u. Mähren	Heribert
17	**So**	1813 Aufruf „An mein Volk"	**Palmsonntag,** Gertr. v. Brab.
18	Mo	1813 Hebbel geb., 1915 Untergang von U 29	Cyrill v. Jerusalem, Narzissus
19	Di	1873 Max Reger geb.	J o s e p h, der Nährvater Jesu
20	Mi	1770 Hölderlin geb.	Frühlingsanf., Eugen, Wulfram
21	Do	1933 Tag von Potsdam	Gründonnerstag, Benedikt
22	**Fr**	1939 Rückgliederung d. Memellandes in d. Reich	**Karfreitag,** Nikol. von der Flue
23	Sa	1868 Dietrich Eckart geb.	Karsamstag, Marbod
24	**So**		**Ostersonntag,** Gabriel
25	**Mo**	1907 Ernst v. Bergmann gest.	**Ostermontag**
26	Di	1827 Ludwig van Beethoven gest.	Ludger, Kastulus
27	Mi	1845 Physiker W. C. v. Röntgen geb.	Ruppert v. Salzburg, Frowin
28	Do	1884 Gründung d. deutschen Kolonialgesellschaft	Johannes von Capestrano, Tutilo
29	Fr	1934 Landjahrgesetz	Ludolf von Ratzeburg
30	Sa	1559 Adam Riese gest.	Roswitha, Dietmud
31	**So**	1923 Franzos. ermord. i. Essen 13 deutsche Arbeiter	**Weißer Sonntag,** Wido

Notizen



April



1	Mo	1815	Otto v. Bismarck geb.	Mariä Verkündigung, Hugo
2	Di	748	Karl der Große geb.	Franz von Paula
3	Mi	1897	Johannes Brahms gest.	Richard, Thiento
4	Do	1823	Wilhelm v. Siemens geb.	Isidor
5	Fr	1723	Baumeister Fischer v. Erlach gest.	Vinzenz Ferreri, Herz-Jesu-Freit.
6	Sa	1528	Albrecht Dürer gest.	Notker, Priestersamstag
7	**So**	1348	Gründ. d. ersten deutsch. Universität in Prag	**2. S. n. Ostern,** Herm. Joseph
8	Mo	1835	Wilhelm v. Humboldt gest.	Walter
9	Di	1241	Mongolenschlacht bei Liegnitz	Waltraud
		1865	General Ludendorff geb.	
10	Mi	1933	Herm. Göring preußischer Ministerpräsid.	Schutzfest des heiligen Joseph
11	Do	1814	Napoleon I. n. d. Insel Elba verbannt	Leo der Große, Reiner
12	Fr	1809	Andreas Hofer erstürmt den Berg Isel	Julius Zeno
13	Sa	1784	Wrangel geb.	Hermenegild, Ida v. Lothringen
14	**So**	919	Heinrich I. deutscher König	**3. Sonntag nach Ostern,** Justin
15	Mo	1832	Wilhelm Busch geb.	Benezet, Othmar
16	Di	1916	Angriff deutscher Marineluftschiffe	Drogo, Huna
17	Mi	1521	Luther auf dem Reichstag zu Worms	Anicet, Rudolf, Landerich
18	Do	1864	Erstürmung der Düppeler Schanzen	Werner
19	Fr	1916	Generalfeldmarschall v. d. Goltz gest.	Leo IX., Emma, Gerold
20	Sa	1889	Geburtstag Adolf Hitlers	Hildegard, Kaiserin, Wiho
21	**So**	1918	Kampfflieger Frhr. v. Richthofen gest.	**4. S. n. Ostern,** Konr. v. Parzham
22	Mo	1866	Seeckt geb.	Cajus u. Soter, Wolfhelm
23	Di	1859	H. Jakobsen, Adm. a. D., Schriftsteller, geb.	Georg, Adalb. v. Prag, Gerh. v. K.
24	Mi	1891	Generalfeldmarschall v. Moltke gest.	Fidelis von Sigmaringen
25	Do	1918	Schlacht am Kemmelberg	Markus
26	Fr	1894	Rudolf Heß geb.	Cletus u. Marcellinus, Radbert
27	Sa	1933	Rudolf Heß Stellvertreter des Führers	Petrus Kanisius, Trudpert
28	**So**	1939	Kündigung d. Flottenvertrages mit England	**5. S. n. Ostern,** Bittsonntag
29	Mo	1933	Reichsluftschutzbund gegründet	Petrus d. Märtyr., Adalgar
30	Di	1803	Generalfeldmarschall Roon geb.	Katharina von Siena, Quirinus

Notizen



Mai



1	**Mi**	**Nationaler Feiertag des deutschen Volkes**	**Nat.Feiert. d. d.Volk.,** Phil. u. Jak.
2	**Do**	1892 Kampfflieger Frhr. v. Richthofen geb.	**Christi Himmelfahrt,** Athanasius
3	Fr	1849 Dichter Max Schneckenburger gest.	Kreuzauffindung, Herz-Jesu-Freit.
4	Sa	1911 Adolf Woermann gest.	Monika, Florian, Priestersamstag
5	**So**	1869 Komponist Hans Pfitzner geb.	**6. S. n. Ostern,** Pius V., Godehard
6	Mo	1904 Maler Franz v. Lenbach gest.	Joh. v. d. lat. Pforte, Waldrada
7	Di	1833 Johannes Brahms geb.	Stanislaus, Gisela
8	Mi	1839 Albert v. Pfister, Historiker, geb. in Münster	Ersch. d. hl. Erzengels Michael
9	Do	1805 Schiller gest.	Gregor von Nazianz
10	Fr	1760 Johann Peter Hebel geb.	Antoninus, Beatus
11	Sa	1686 Otto v. Guericke gest.	Pfingstvigil, Mamertus
12	**So**	1803 Liebig geb.	**Pfingstsonntag,** Pankratius
13	**Mo**	1785 Historiker Dahlmann geb.	**Pfingstmontag,** Robert Bellarmin
14	Di	1752 Landw. Albrecht Thaer geb.	Bonifat. d. Märtyr., Corona
15	Mi	1816 Maler A. Rethel geb. 1832 Komponist K. F. Zelter gest.	Rupert v. Bingen, Sophie (Quat.)
16	Do	1788 Friedrich Rückert geb.	Johannes Nepomuk
17	Fr	1933 Adolf Hitlers erste Reichstagsrede	Paschalis Bruno v. Würzb. (Quat.)
18	Sa	1782 Major v. Lützow geb.	Venantius, Dietmar (Quatemb.)
19	**So**	**Muttertag,** 1762 Johann Gottlieb Fichte geb.	**Fest d. allerheil. Dreifaltigkeit**
20	Mo	1764 Schadow geb., 1846 General v. Kluck geb.	Bernhardin, Elfriede
21	Di	1471 Albrecht Dürer geb.	Isburga
22	Mi	1939 Militärpakt Deutschland—Italien	Renata
23	Do	1618 Prager Fenstersturz (Beg. d. 30jähr. Krieg.)	**Fronleichnam**
24	Fr	1848 Annette v. Droste-Hülshoff gest.	Maria, Hilfe d. Christ., Hildebert
25	Sa	1932 Admiral v. Hipper gest.	Gregor VII., Urban, Magdalena
26	**So**	1923 Albert Leo Schlageter v. d. Franz. erschoss.	**2. S. n. Pfingsten,** Philipp Neri
27	Mo	1910 Mediziner Robert Koch gest.	Beda Venerabilis
28	Di	1936 General Litzmann gest.	Augustinus der Glaubensbote
29	Mi	1937 Bombenanschlag rotspanischer Flieger auf das Panzerschiff „Deutschland"	Maximin
30	Do	1714 Bildhauer Andreas Schlüter gest.	Ferdinand, Mechtildis
31	Fr	1916 Skagerrakschlacht	Herz-Jesu-Fest, Angela, Petronilla



Notizen

Juni



1	Sa	1780 General v. Clausewitz geb.	Juventius, Kuno	
2	**So**	1916 Fort Vaux (Verdun) erstürmt	**3. S. n. Pfingsten,** Erasmus	
3	Mo	1871 Elsaß-Lothringen Reichsland	Klothilde	
4	Di	1745 Schlacht bei Hohenfriedberg	Hildebrand, Gundekar	
5	Mi	1826 Karl Maria v. Weber gest.	Bonifatius, d. Apostel d. Deutsch.	
6	Do	1836 Ingenieur Max Eyth geb.	Norbert von Xanten	●
7	Fr	1826 Fraunhofer gest.	Eoban, Herz-Jesu-Freitag	
8	Sa	1810 Schumann geb.	Medardus, Priestersamstag	
9	**So**	1525 Florian Geyer gest.	**4. S. n. Pfingsten,** Prim. u. Feliz.	
10	Mo	1190 Kaiser Friedrich Barbarossa gest.	Bardo v. Mainz, Marg. v. Schottl.	
11	Di	1923 Blutbad in Dortmund	Barnabas	
12	Mi	1815 Gründung der deutschen Burschenschaft	Johannes von Facundo	
13	Do	1878 Beginn des Berliner Kongresses	Antonius von Padua	☽
14	Fr	1828 Karl August von Sachsen-Weimar gest.	Basilius, Hartwich	
15	Sa	1905 Kolonialpionier v. Wissmann gest.	Veit, Landelin	
16	**So**	1864 Friedr. Bronsart v. Schellendorf, geb. Berlin	**5. Sonntag nach Pfingsten**	
17	Mo	1922 Ostoberschlesien fällt an Polen	Adolf von Metz, Franz Regis	
18	Di	1815 Schlacht bei Waterloo	Ephrem, Elisabeth v. Schönau	
19	Mi	1933 Verbot der NSDAP. in Österreich	Juliana, Hildegrim	
20	Do	1895 Eröffnung des Nordostsee-Kanals	Silverius, Adalb. v. Magdeb.	○
21	Fr	1919 Admiral v. Reuter versenkt d. deutsche Flotte	Aloysius, Alban, Engelmar	
22	Sa	1861 Admiral Graf Spee geb.	Paulinus, Achatius, Eberh. v. S.	
23	**So**	1804 Borsig geb.	**6. Sonntag nach Pfingsten**	
24	Mo	1916 Beginn der Schlacht an der Somme	Johannes der Täufer	
25	Di	1822 E. T. A. Hoffmann gest.	Wilhelm von Vercelli	
26	Mi	1935 Einführung der Arbeitsdienstpflicht	Johannes u. Paulus, Anthelm	
27	Do	1789 Komponist Friedrich Silcher geb.	Kreszenz, Emma, Herumbert	☾
28	Fr	1914 Mord von Sarajevo 1919 Unterzeichnung des Diktats von Versailles	Irenäus, Heimrad	
29	Sa	1831 Freiherr v. Stein gest.	Peter und Paul	
30	**So**	1930 Rheinlandräumung	**7. S. n. Pfingsten,** Pauli Gedächtn.	



Notizen

Juli



1	Mo	1646 Philosoph G. W. v. Leibniz geb.	Fest des kostbarsten Blutes
2	Di	1714 Chr. W. v. Gluck geb.	Mariä Heimsuchung
3	Mi	1926 Gründg. d. HJ. a. d. Parteitag zu Weimar	Otto von Bamberg
4	Do	1888 Theodor Storm gest.	Ulrich, Bertha, Hatto
5	Fr	1884 Togo deutsch	Cyrill. u. Method. H.-J.-Freit.
6	Sa	1887 Walter Flex geb.	Goar, Priestersamstag
7	**So**	1531 Tilman Riemenschneider gest.	**8. Sonntag nach Pfingsten**
8	Mo	1838 Graf Zeppelin geb.	Kilian
9	Di	1807 Diktat von Tilsit	Willibald, Disibod
10	Mi	1916 U-Boot „Deutschland" landet in Baltimore	Sieben Brüder
11	Do	1920 Deutsch. Abstimmungssieg i. Ost- u. Westpr.	Pius I., Hildulf, Olga
12	Fr	1874 Fritz Reuter gest.	Johann. Gualbert., Fel. u. Nab.
13	Sa	1816 Dichter Gustav Freytag geb.	Anaclet, Arno von Würzburg
14	**So**	1933 Erbgesundheitsgesetz	**9. S. n. Pfingsten,** Bonaventura
15	Mo	1918 Deutsche Angriffsschlacht an der Marne	Heinrich
16	Di	1890 Gottfried Keller gest.	Skapulierfest
17	Mi	1842 Gg. v. Schönerer, völk. Vorkämpf., geb.	Alexius, Irmengard v. Chiemsee
18	Do	1753 Baumeister Balthasar Neumann gest.	Kamillus, Arnold v. Arnoldsweiler
19	Fr	1810 König. Luise gest., 1819 Gottfr. Keller geb.	Vinz. v. Paul, Bernh. v. Utr.
20	Sa	1934 SS. wird selbständige Gliederung	Hieronymus, Aemiliani, Margar.
21	**So**	1762 Schlacht bei Burkersdorf	**10. S. n. Pfingsten,** Praxedis
22	Mo	1822 Johann Gregor Mendel geb.	Maria Magdalena
23	Di	1777 Ph. O. Runge geb.	Apollinaris, Liborius
24	Mi	1920 Scheinabstimmung in Eupen-Malmedy	Christina, Bernhard von Baden
25	Do	1848 Dichter O. Kernstock geb.	Jakob, Christoph
26	Fr	1932 Schulschiff „Niobe" gesunken	Anna
27	Sa	1808 Freisetzg. d. Domänenbauern i. Ost- u. Wpr.	Pantaleon, Berthold
28	**So**	1750 Komponist Joh. Seb. Bach gest.	**11. S. n. Pf.,** Nazarius u. Celsus
29	Mo	1921 Adolf Hitler Führer der NSDAP.	Martha, Olaf
30	Di	1898 Otto v. Bismarck gest.	Abdon u. Sennen, Wiltraud
31	Mi	1886 Franz Liszt gest.	Ignatius von Loyola

Notizen



August



1	Do	1914 Beginn des Weltkriegs	Petri Kettenfeier
2	Fr	1934 Paul v. Hindenburg gest.	Alfons, Herz-Jesu-Freitag
3	Sa	1921 Gründung der SA.	Auffindung d. hl. Stephanus ●
4	**So**	1929 4. Reichsparteitag in Nürnberg	**12. S. n. Pfingsten,** Dominikus
5	Mo	1914 Erneuerung des Eisernen Kreuzes	Maria Schnee
6	Di	1195 Heinrich der Löwe gest.	Verklärung des Herrn
7	Mi	1914 Einnahme von Lüttich	Cajetan
8	Do	1929 Erster Zeppelinweltflug	Cyriakus
9	Fr	1890 Helgoland wird deutsch	Petrus Faber, J. B. Vianney
10	Sa	955 Sieg über die Ungarn auf dem Lechfeld	Laurentius ☽
11	**So**	1778 Friedrich Ludwig Jahn geb.	**13. S. n. Pf.,** Tiburtius u. Susanna
12	Mo	1894 Albert Leo Schlageter geb.	Klara
13	Di	1802 Dichter Nikolaus Lenau geb.	Hippolytus u. Cassianus, Wigbert
14	Mi	1921 Gg. v. Schönerer, völk. Vorkämpf., gest.	Vigil von Mariä Himmelfahrt
15	Do	1740 Matthias Claudius geb.	Mariä Himmelfahrt
16	Fr	1717 Sieg Prinz Eugens über die Türken	Joachim, Rochus
17	Sa	1786 Friedrich der Große gest.	Hyazinth, Karlmann
18	**So**	1866 Gründung des Norddeutschen Bundes	**14. S. n. Pf.,** Helena ○
19	Mo	1914 Schlacht bei Mühlhausen im Elsaß	Johannes Eudes, Sebald
20	Di	1528 Frundsberg gest.	Bernhard
21	Mi	1927 3. Reichsparteitag d. NSDAP. i. Nürnberg	Johanna Franziska von Chantal
22	Do	1880 Gorch Fock geb.	Timotheus u. Gefährten, Philibert
23	Fr	1831 Gneisenau gest.	Philipp Benitius, Richilde
24	Sa	1939 Deutsch-russischer Nichtangriffspakt	Bartholomäus
25	**So**	1744 Joh. Gottfr. Herder geb.	**15. S. n. Pfingsten,** Ludwig
26	Mo	1806 J. Palm von den Franzosen erschossen	Zephyrinus, Egbert ☾
27	Di	1914 Schlacht bei Tannenberg	Joseph von Calasanz
28	Mi	1749 Goethe geb.	Augustinus
29	Do	1523 Hutten gest., 1866 Hermann Löns geb.	Enthauptung des hl. Johannes
30	Fr	526 Theoderich der Große gest.	Rosa von Lima, Ritza
31	Sa	1821 Helmholtz geb.	Raymund

Notizen



September



1	**So**	1870 Sieg bei Sedan 1939 Danzig kehrt heim	**16. S. n. Pf.,** Ägidius, Verena
2	Mo	1933 Parteitag des Sieges	Stephan von Ungarn ●
3	Di	1939 Kriegserklärung Englands und Frankreichs	Mansuetus, Degenhard
4	Mi	1824 Anton Bruckner geb.	Rosalia, Ida von Herzfeld
5	Do	1774 Maler C. D. Friedrich geb.	Lamentius, Justin.
6	Fr	1914 Marneschlacht	Magnus, Gundolf, Herz-Jesu-Fr.
7	Sa	1914 Fall der Festung Maubeuge	Regina, Priestersamstag
8	**So**	1831 Wilhelm Raabe geb.	**17. S. n. Pf.,** Mariä Geburt ☽
9	Mo	1855 Houston Stewart Chamberlain geb.	Gorgonius, Korbinian
10	Di	1919 Diktat von St. Germain	Nikolaus von Tolentino
11	Mi	1816 Karl Zeiß geb.	Protus und Hyazinthus
12	Do	1819 Blücher gest.	Name Mariä
13	Fr	1936 8. Reichsparteitag der NSDAP.	Maternus, Notburga
14	Sa	1769 Alexander v. Humboldt geb.	Heilig-Kreuz-Erhöhung
15	**So**	1935 Hakenkreuzfahne wird Reichsflagge	**18. S. n. Pf.,** Sieb. Schm. Mariä
16	Mo	1809 Erschießung d. Schillschen Offiziere zu Wesel	Cornelius u. Cyprianus, Edith ○
17	Di	1631 Sieg Gustav Adolfs bei Breitenfeld	Hildegard, Franziszi Wundmale
18	Mi	1783 Mathematiker Leonhard Euler gest.	Joseph v. Cupertino (Quatember)
19	Do	1925 Afrikaforscher Georg Schweinfurth gest.	Januarius, Lantpert
20	Fr	1863 Jakob Grimm gest.	Eustachius (Quatember)
21	Sa	1860 Philosoph Arthur Schopenhauer gest.	Matthäus (Quatember)
22	**So**	1826 Johann Peter Hebel gest.	**19. S. n. Pf.,** Thom. v. Villanova
23	Mo	1885 Spitzweg gest.	Herbstanfang, Linus, Thekla
24	Di	1583 Wallenstein geb.	U. L. Frau von der Erlösung ☾
25	Mi	1915 Herbstschlacht bei Arras	Rupert von Worms, Gunthilde
26	Do	1555 Augsburger Religionsfriede	Cyprian u. Justina, Meinhard
27	Fr	1870 Einnahme Straßburgs	Kosmas u. Damianus, Hiltrud
28	Sa	1858 Vorgeschichtsforscher Gust. Kossinna geb.	Lioba, Wenzel
29	**So**	1938 Reichserbhofgesetz	**20. S. n. Pfingsten,** Michael
30	Mo	1681 Raub Straßburgs durch Ludwig XIV.	Hieronymus



Notizen

November



1	Fr	1914 Sieg bei Coronel unter Graf Spee	**Allerheiligen,** Herz-Jesu-Freitag
2	Sa	1827 Paul de Lagarde geb.	Allerseelen, Priestersamstag
3	**So**	1918 Beginn der Revolte in Kiel	**25. S. n. Pfingsten,** Hubert
4	Mo	1921 Feuertaufe der SA. in München	Karl Borromäus
5	Di	1757 Sieg bei Roßbach	Reliquienfest
6	Mi	1672 Komponist Heinrich Schütz gest.	Leonhard ☽
7	Do	1938 Mordanschlag auf Ernst vom Rath	Willibrord
8	Fr	1307 Schwur auf dem Rütli	Die vier gekrönten Märtyrer
9	**Sa**	**Gedenktag für die Gefallenen der Bewegung**	Theodor
		1923 Marsch zur Feldherrnhalle	
10	**So**	**Eintopfsonntag,** 1483 Martin Luther geb.	**26. S. n. Pf., Eintopfsonntag**
11	Mo	1852 Conrad v. Hötzendorf geb.	Martin, Bischof
12	Di	1755 Scharnhorst geb.	Martin, Papst u. Märtyrer
13	Mi	1862 Uhland gest.	Didakus, Stanislaus, Kostka
14	Do	1918 Beendigung des Kampfes in Ostafrika	Josaphat
15	Fr	1630 Kepler gest.	Albert d. Gr., Leop. d. Bab.
16	Sa	1831 General v. Clausewitz gest., 1897 Riehl gest.	Gertrud die Große, Othmar
17	**So**	1624 Mystiker Jacob Böhme gest.	**27. S. n. Pf.,** Gregor d. Wundertät.
18	Mo	1922 NSDAP. wird in Preußen verboten	Odo von Cluny
19	Di	1828 Franz Schubert gest.	Elisabeth
20	**Mi**	1917 Tankschlacht bei Cambrai	**Buß- u. Bettag,** Felix von Valois
21	Do	1768 Friedrich Schleiermacher geb.	Mariä Opferung
22	Fr	1767 Andreas Hofer geb.	Cäcilia ☾
23	Sa	1914 Durchbruch bei Brzeziny	Clemens I., Papst
24	**So**	Um 1440 Bildhauer Veit Stoß geb.	**28. S. n. Pf.,** Johannes v. Kreuz
25	Mo	1814 Arzt Robert v. Mayer geb.	Katharina
		1844 Karl Benz geb.	
26	Di	1857 Joseph v. Eichendorff gest.	Konr. v. Konstanz, Joh. Berchm.
27	Mi	1933 Gründung d. NS.-Gem. „Kraft d. Freude"	Bilhildis
28	Do	1794 Steuben gest.	Maximus
		1898 Conrad Ferdinand Meyer gest.	
29	Fr	1780 Maria Theresia gest.	Saturninus ●
30	Sa	1846 Nationalökonom Friedrich List gest.	Andreas



Notizen

Dezember



1	**So**	1937 HJ. wird Staatsjugend	**1. Adventssonntag,** Eligius
2	Mo	1497 Maler Hans Holbein geb.	Bibiana
3	Di	1857 Bildhauer Christian Rauch gest.	Franz Xaver
4	Mi	1409 Gründung der Universität Leipzig	Petrus Chrysologus, Barbara
5	Do	1757 Schlacht bei Leuthen	Sabbas
6	Fr	1849 Generalfeldmarschall v. Mackensen geb.	Nikolaus, Herz-Jesu-Freitag ☽
7	Sa	1835 Eröffnung der ersten deutschen Eisenbahn	Ambrosius, Priestersamstag
8	**So**	**Eintopfsonntag,** 1914 Seeschlacht b. d. Falklandins.	**2. Adventssonnt., Eintopfsonntag**
9	Mo	1717 J. J. Winckelmann geb.	Leokadia, Kunhilde
10	Di	1493 Paracelsus geb.	Melchiades
11	Mi	1783 Max v. Schenkendorf geb.	Damasus
12	Do	1916 Friedensangebot der Mittelmächte	Epimachus
13	Fr	1250 Kaiser Friedrich II. gest.	Luzia, Ottilia
14	Sa	1720 Justus Möser geb.	Spiridion, Berth. v. Regensb.
15	**So**	1745 Schlacht von Kesselsdorf	**3. Adventssonntag,** Christiana
16	Mo	1770 Ludwig van Beethoven geb.	Eusebius, Adelheid, Kaiserin
17	Di	1920 „Völk. Beobachter" amtl. Zeitg. d. NSDAP.	Sturmius
18	Mi	1786 Karl Maria v. Weber geb.	Mariä Erwart., Wunibald (Quat.)
		1803 Joh. Gottfr. Herder gest.	
19	Do	1508 Bildhauer Adam Kraft gest.	Nemesius, Meinzo u. Gerberta
20	Fr	1924 Der Führer aus der Festungshaft entlassen	Gottlieb (Quatember)
21	Sa		Thomas, Apostel (Quatember)
22	**So**	Wintersanfang	**4. Adventssonnt.,** Wintersanf. ☾
23	Mo	1597 Dichter Martin Opitz geb.	Dagobert
24	Di	1917 Fliegerangriff auf Mannheim	Vigil v. Weihnacht, Adam u. Ev
25	**Mi**	1837 Cosima Wagner geb.	**1. Weihnachtstag**
26	**Do**	1923 Dietrich Eckart gest.	**2. Weihnachtstag,** Stephanus
27	Fr		Johannes, Evangelist
28	Sa	1890 V. Lutze, Chef d. Stabes d. SA, M. d. R. geb.	Unschuldige Kinder
29	**So**	1836 Afrikaforscher Georg Schweinfurth geb.	**S. n. Weihn.,** Thom. v. Canterb
30	Mo	1812 Konvention von Tauroggen	Lothar, Irmina
31	Di	1747 Dichter Gottfried Bürger geb.	Silvester



Notizen

FRITZ ZIETLOW

Ein Jahr Großdeutschland



Gegenüber dem großen außenpolitischen Geschehen im abgelaufenen Berichtsjah
tritt naturnotwendig das zurück, was wir in den Sektoren der Innenpolitik, der Wirt
schaft, des sozialen Lebens und der Kultur erlebt haben, obgleich auch all das vo
häufig größter Bedeutung für die Gesamtheit oder wesentliche Teile unseres Volke
war; wir wollen uns daher bei unserer Aufgabe, die großen Linien des letzten Jahre
nachzuzeichnen, bewußt auf die Veränderungen beschränken, die die Staatenkart
Europas in jüngster Zeit erfahren hat. Dann wird uns klar werden, welche neue
Siege unser Vaterland im Kampf gegen Versailles errungen hat, und aus der wach
senden Gegnerschaft gegen Deutschlands weiteren Aufstieg werden wir die Aufgabe
abzuleiten haben, deren Erfüllung Gegenwart und Zukunft von uns fordern.

*

Als einzig mögliche dauerhafte Lösung der tschechischen Krise wurde von uns sei
langem jene bezeichnet, die die sudetendeutsche Forderung: „Heim ins Reich!" ve
wirklichen würde. Was unsere Brüder jenseits der alten, historisch und völkisch meh
als unsinnigen Grenzen forderten, ist Wahrheit geworden weit über alles Erwarte
hinaus. Denn wohl nur wenige unter uns werden schon vor Jahresfrist klar gesehe
haben, daß die geschichtlichen Märztage 1938 mit ihrer Heimführung Österreichs in
Reich nur die erste Stufe zu anderen großen Veränderungen, besonders im mitte
europäischen Raume, bilden sollten, zu Veränderungen, die auch heute noch nicht a
abgeschlossen gelten können, so sehr sich auch die anderen dagegen sträuben. Vielmeh
werden sie erst dann ein Ende gefunden haben, wenn auch die letzte jener Maß
nahmen, die das Herz des Kontinents atomisierten, rückgängig gemacht worden i
und die letzte Seite des Unfriedensdiktats von Versailles für immer zerrissen bleib
Der Weg, den Adolf Hitler unser Vaterland bisher geführt hat und führen mußte, u
unser Lebensrecht zu erringen, war schwer, hart und gefährlich; aber Deutschland wa
gezwungen, ihn zu beschreiten, wollten wir nicht für immer ein politisches Obje
fremder Staaten bleiben oder noch auf lange hinaus in das Gespinst der Genfe
Londoner und Pariser Abmachungen verstrickt sein. Heute sind wir abermals zu
maßgeblichsten Faktor und zu einem entscheidenden Kräftezentrum der großen Politi
geworden, aus eigener Kraft, dank innerer Gesundung und Wiedergewinnung unsere
außenpolitischen und Wehrfreiheit. All das waren notwendige Voraussetzungen scho
für die Niederlegung jener künstlichen Grenzen gegenüber dem Deutschtum Österreich
Mit der Beseitigung des Versailler Rumpfstaates, der diesen Namen trug, in de
Märzrevolution 1938 war die erste Stufe zur neuen mitteleuropäischen Epoche e
klommen; die Heimholung des Sudetendeutschtums sollte die nächste sein.

Ende April 1938 hatte es durch seinen Führer Konrad Henlein in Karlsbad sein
Forderungen angemeldet, nachdem es endlich gelungen war, die innere Zersplitterun
durch eine fast völlige Einigung auf völkischem Boden zu überwinden. Die mehr a
3½ Mill. Deutschen der alten Tschechoslowakei richteten an die ganze Welt die Frag
warum man ihnen die primitivsten Lebensrechte vorenthielte, ihnen, die Versaille
einst mit Waffengewalt in den Prager Unstaat gepreßt hatte. Damit war für de
Einsichtigen gleichzeitig gefragt worden, welche Daseinsberechtigung dieses Liebkin
der Unfriedenskonferenz von 1919 denn überhaupt habe. Die Verteidiger jenes Di

tats antworteten erwartungsgemäß: mit Lüge und mit Gewalt. Man erfand im Mai 1938 die Lüge vom bevorstehenden Überfall des Reiches auf die Tschechoslowakei. Prag erwiderte mit der Mobilmachung seines Heeres und mit dem organisierten Terror in den geschlossenen deutschen Grenzgebieten. Alle Warnungen, auch von befreundeter ausländischer Seite, schlugen Benesch und sein Kabinett in den Wind. Nürnberg brachte mit dem Parteitag Großdeutschlands die endgültige deutsche Stellungnahme durch die Ansprachen des Führers und Hermann Görings. Beide betonten unmißverständlich, daß wir die weitere blutige Bedrückung unserer Brüder durch die Tschechen nicht dulden würden; die Deutschen der Tschechoslowakei seien künftig nicht länger allein oder verlassen, sondern das ganze Reich mache ihre Forderungen zu den seinen. Als man in Prag aber den entfesselten antideutschen Terror noch steigerte, schien ein neuer Weltbrand unabwendbar: Paris mobilisierte zugunsten seines tschechischen Verbündeten. England folgte mit der Verkündung des Kriegszustandes für Marine und Luftwaffe, und da durften wir auch nicht länger zaudern, uns für die ernstesten Möglichkeiten zu wappnen. Während die ersten Scharmützel zwischen dem Sudetendeutschen Freikorps und tschechischem Militär entbrannten, während Hunderttausende unserer Volksgenossen über die Grenzen ins Reich flüchteten, drohten jeden Augenblick die Geschütze das Wort zu nehmen: da brachte in letzter Stunde der Führer die Münchener Konferenz der Vier zusammen, an der außer ihm Benito Mussolini, Chamberlain und der französische Premierminister Daladier teilnahmen. Die Tschechoslowakei sah sich gezwungen, die rein deutschen Grenzgebiete an uns zu übertragen, weiter die vorwiegend von Ungarn bewohnten Teile der Slowakei an Budapest zurückzuerstatten und den Polen das großenteils polnische Olsagebiet abzutreten. Meinungsverschiedenheiten über die slowakisch-ungarische Grenzziehung behob der Wiener Schiedsspruch, in dem wir und Italien auf Anrufung durch Prag und Budapest die Entscheidung fällten. Deutsche Verbände aus Heer und Luftwaffe begannen am 1. Oktober 1938 mit der Besetzung des Sudetenlandes, das seine Befreier mit Adolf Hitler an der Spitze jubelnd und zugleich in tiefster Bewegung empfing.

Aber die Hoffnung trog, Prag habe einen grundsätzlichen Wandel in Gesinnung und Methode vorgenommen; Staatspräsident Benesch, als Exponent der versunkenen Epoche, war zwar zurückgetreten und ins Ausland gegangen, doch sein Geist blieb lebendig. Als zu Beginn des Jahres 1939 erst heftige Auseinandersetzungen der drei Landesteile untereinander entstanden, dann mit der Prager Zentralregierung, die sich mit Waffengewalt gegen die autonomistischen Kräfte namentlich in der Mitte und im Osten des Staates wandte, dauerte es nicht lange, und neue blutige Verfolgungen, besonders der Deutschen in Prag, Brünn, Olmütz und Iglau setzten ein. Da löste sich die neu heraufziehende Krise höchst unerwartet durch den Auseinanderfall des ganzen Staatsgebildes: die Slowakei erklärte sich als selbständiger Staat, wodurch der Nordwesten mit dem Zentrum Prag und der Osten mit der Karpatho-Ukraine ohne Verbindung miteinander waren und offenkundig lebensunfähig wurden. Daraus zogen Staatspräsident Hacha und Außenminister Chvalkovsky die natürlichen Folgerungen. Sie begaben sich zu Adolf Hitler nach Berlin und legten die Entscheidung über die alten deutschen Kronländer vertrauensvoll in seine Hände. Wenige Stunden später marschierten zum dritten Male in einem Jahre unsere Regimenter, ohne daß ein einziger Schuß fiel; in konzentrischem Vormarsch wurde Prag erreicht und besetzt und von seiner alten Kaiserburg aus verkündete der Führer die Errichtung des Protektorates Böhmen und Mähren im Großdeutschen Reich, das seinen neuen tschechischen Einwohnern volle völkische und kulturelle Autonomie zusicherte. In denselben Tagen entsprach Adolf Hitler dem Wunsch der Slowakei und stellte diesen jungen Staat gleichfalls unter den Schutz unserer Waffen, während die Karpatho-Ukraine nach kurzen Kämpfen durch Ungarn besetzt und eingegliedert wurde.

So war die Tschechoslowakei nach kaum zwanzig Jahren des Bestehens wieder von Europas Staatenkarte ausgetilgt worden, ein Brandherd ständiger Kriegsgefahr, wie am deutlichsten die für diesen mittelgroßen Staat unverhältnismäßig großen Bestände an Kriegsgerät beweisen, die neben zahllosen anderem Material unsere Truppen übernahmen: mehr als 1500 Flugzeuge und über 500 Flakgeschütze, 2175 leichte und schwere Geschütze, etwa 800 Minenwerfer, rund 44 000 Maschinengewehre und über 1 Million Gewehre, fast 500 Panzerkampfwagen und Tanks und mehr als 3 Millionen Schuß Artillerie- und 1 Milliarde Schuß Infanteriemunition! Jetzt ist und bleibt die Zitadelle Mitteleuropas in unseren Händen; sie fiel nicht durch einen imperialistischen Angriff eines Stärkeren, wie man im Auslande glauben

machen wollte, sondern dank falscher Ratgeber als Opfer eigener Unfähigkeit, die ihr gestellten Aufgaben zu erkennen und zu meistern.

Fast gleichzeitig fand das alte deutsche Memelland in seine Heimat zurück, gleichfalls ohne kriegerische Verwicklungen. Versailles hatte es trotz seines unbezweifelbar deutschen Charakters vom Mutterlande gelöst, einer internationalen Verwaltung unterstellt und mit interalliierten Truppen belegt. Als Frankreich im Januar 1923 völkerrechtswidrig ins Ruhrgebiet einbrach, inszenierte Kowno durch seine heimlich ins Land geschmuggelten Soldaten einen „Aufstand der litauischen Bevölkerung", der die Großmächte prompt zum Rückzug „zwang". Seither tobte sich auch hier fremdvölkische Deutschenverfolgung hemmungslos aus, bis die Wiedererstarkung des Reiches den Einhalt gebot. Verhandlungen mit Litauen führten im März 1939 zu einer bedingungslosen Rückgabe der nordöstlichsten Grenzkreise an Deutschland, wofür wir Kowno einen Freihafen in Memel zugestanden und seine natürliche Grenze gegen das Reich garantierten. Der Führer vollzog die Rückgliederung Memels unter dem endlosen Jubel des befreiten Landes, das seither unter dem starken Schutz unserer Waffen steht.

Und kurz darauf sah sich Italien gezwungen, ein weiteres europäisches Problem für immer zu lösen, nämlich die albanische Frage. Königshaus und Regierung hatten erst das arme Volk Albaniens in unerträglicher Weise ausgeplündert, dann aber auch zum Spielball durchsichtiger ausländischer Interessen machen wollen, um die wohlbegründeten Rechte Italiens in Albanien zu durchkreuzen, wodurch eine gefährliche Spannung auf dem Balkan entstanden war. Da ließ Mussolini seine Regimenter marschieren und besetzte das Land, dessen königliche Familie die letzten Kassen plünderte und mit ihrem Hofstaat ins Ausland entwich. Durch eine verfassunggebende Nationalversammlung wurde beschlossen, die albanische Krone auf den König von Italien und Kaiser von Aethiopien zu übertragen, und seither ist Albanien ein Bestandteil des durch den Faschismus erneuerten römischen Imperiums.

Weit größere Bedeutung aber gewann, obschon hierbei keine Veränderung auf Europas Staatenkarte sichtbar wurde, der Endsieg Francos in Spanien, wo der Bürgerkrieg längst zu einer verbissenen Auseinandersetzung der europäischen Mächte geworden war, die ohne den Zustrom von Menschen und Material aus Frankreich und England und vielen anderen Ländern viel rascher und mit weit geringeren Opfern an Menschenleben und Gütern hätte beendet werden können. Dabei steht heute fest, daß ohne die uneigennützige Hilfe Deutschlands, Italiens und Portugals der Anarchismus rasch triumphiert hätte. Doch von Anfang an hatten die drei Staaten erklärt, ein Chaos in Spanien würde eine solche Kräfteverschiebung auf dem Kontinent und eine ständige Bedrohung des Weltfriedens bedeuten, daß sie unerträglich sei, und als der roten Seite immer größere Hilfe durch Söldner und Gerät zuteil wurde, entsandten auch sie Freiwillige und Kriegsmaterial zur Unterstützung Francos. Diese Waffenbrüderschaft hat reiche Früchte getragen und verspricht noch reichere für die Zukunft, in der Spanien nach einer Erneuerung an Haupt und Gliedern seine ihm in Europa zukommende Rolle wieder übernehmen dürfte. Der am 1. April 1939 erschienene Heeresbericht erklärte den Bürgerkrieg für beendet. Während die deutschen, italienischen und portugiesischen Kämpfer in der Heimat hoch geehrt wurden, zog Franco die Folgerungen aus dem so verschiedenartigen Verhalten der großen Mächte; er verkündete Spaniens Austritt aus dem Völkerbund.

Diese in einem knappen Jahre errungenen stolzen Erfolge des Reiches und Italiens verstimmten die „demokratischen" Mächte des Besitzes an Land, Gold und Rohstoffen erheblich, zumal man weder in England noch in Frankreich noch gar in den Vereinigten Staaten von Nordamerika etwas Gleichwertiges aufzuweisen hatte und wohl oder übel auch die Fortschritte der Achsenmächte im Bereich von Wirtschaft und Technik und auf sozialem und kulturellem Gebiete zugeben mußte. Neidisch und hemmend, bald aber offen feindselig begann man sich namentlich dem deutschen Wiederaufstieg in den Weg zu stellen; aber auch Italiens berechtigte Wünsche nach Klärung und Bereinigung offener kolonialer und Mittelmeerprobleme verfielen mißtrauisch-höhnischer Ablehnung.

War es gelungen, Österreich noch ohne eigentliche außenpolitische Schwierigkeiten ins Reich zurückzuführen, so mußte die Heimholung des Sudetendeutschtums im vergangenen Herbst bereits gegen offenkundigen Widerstand der westlichen Großmächte durchgesetzt werden. Immerhin gelang es noch, die Münchener Viererkonferenz mit einer deutsch-englischen Erklärung zu beenden, daß jede Meinungsverschiedenheit zwischen Berlin und London in direkter Verhandlung gelöst werden könne und wir von den Engländern außer der Rückgabe des uns in Versailles geraubten Kolonialbesitzes territorial nichts zu fordern haben. Auch mit Frankreich wurde wenige Wochen später durch Außenminister von Ribbentrop eine sinngemäß gleiche Erklärung unterzeichnet. Aber dennoch wurde es uns immer deutlicher vor Augen geführt, daß man in London und Paris einen vollständigen Wandel der Gesinnung wie der politischen Methoden uns gegenüber vollzogen hatte, einzig, weil man dort jeder neuen Machterweiterung der Achsenmächte glaubte widerstreben zu sollen und auch Japans weitere Fortschritte im fernen Osten als den eigenen Interessen abträglich empfand. Diese Gegensätzlichkeit trat anläßlich der Errichtung des Protektorates Böhmen und Mähren offen zutage. Der Wortführer im Streit wurde England, das ohne den Schatten eines Beweises das Münchener Herbstabkommen als durch uns gebrochen erklärte. Es bot durch seinen Premier Chamberlain verschiedenen kleineren und mittelgroßen Staaten Garantieverträge an, angeblich, um sie vor drohenden deutschen oder italienischen Angriffen zu schützen, indem ihnen englische Waffenhilfe versprochen wurde; doch in Wirklichkeit galt es, Kanonenfutter für die Westmächte zu finden. Jedenfalls zeigte man sich denkbar freigebig mit Versprechungen und Angeboten von Krediten, ohne jedoch allzu große Gegenliebe zu finden. Frankreich machte das Spiel gelehrig mit, zumal man in Paris schon seit Jahren zum gefügigen Trabanten der Londoner Außenpolitik herabgesunken war. Maßgebend war dafür die Tatsache, daß man gegenüber Italien ein schlechtes Gewissen wegen der unaufhörlichen Unterstützung Rotspaniens und wegen der brüsken Ablehnung aller Anregungen zu Verhandlungen über gewisse Mittelmeer- und Kolonialfragen hatte; außerdem war man gereizt wegen des Ausfalls der Tschechoslowakei aus dem fein gesponnenen Bündnissystem und wegen der wachsenden Entfremdung der beiden anderen Staaten der Kleinen Entente, Jugoslawien und Rumänien. Schließlich folgten die Vereinigten Staaten auf das Einkreisungsfeld. Am 28. April widerlegte der Führer vor dem deutschen Reichstage die uns unterstellten Angriffsabsichten und klärte zugleich die Beziehungen des Reiches zu zwei Mächten des europäischen Konzerts, zu England und zu Polen. Die Einkreisungspolitik Londons und die Erklärungen der englischen Regierung, daß Großbritannien künftig stets und bei jeder Gelegenheit gegen uns stehen müsse und werde, wurden mit der Feststellung beantwortet, damit habe der auf beiderseitiges Vertrauen gegründete deutsch-englische Flottenvertrag von 1935 automatisch ohne unser Verschulden sein Ende gefunden; denn es könne uns jetzt nicht weiter zugemutet werden, unsere Seerüstungen einseitig weiter beschränkt zu sehen. Gegenüber unserem östlichen Nachbarn zeigte Adolf Hitler unwiderleglich auf, daß Polen durch sein Verhalten einseitig das Januarabkommen von 1934 schwer verletzt hatte, welches sein Verhältnis zum Reich regelte; Warschaus Eintritt in die englische Einkreisungsfront habe die bewährte Politik Marschall Pilsudskis mutwillig aufgegeben und auf das Fortbestehen erträglicher Beziehungen zu uns verzichtet. Und dabei, so wies der Führer nach, hatte sich das Reich immer wieder um eine dauerhafte und freundschaftliche Regelung der beiderseitigen Fragen bemüht. Hätte Polen dem Reiche Danzig zurückgegeben und sich mit dem Bau je einer exterritorialen Autostraße und Eisenbahn durch den sogenannten Korridor einverstanden erklärt, wären ihm außer dem Fortbestand seiner wirtschaftlichen Rechte in der alten deutschen Hansestadt dort ein Freihafen und außerdem eine Mitbeteiligung an der Schutzherrschaft über die Slowakei — neben uns und Ungarn — gesichert worden und es hätte zudem neben einer Dauergarantie seiner Grenzen gegen das Reich einen Nichtangriffsvertrag für 25 Jahre erhalten. Aber Warschau hat abgelehnt und sich Englands Lockungen anvertraut: so müsse es jetzt z. B. marschieren, wenn das Reich mit irgendeinem Land in einen Konflikt geriete, wodurch England sich in seinen Interessen verletzt fühlt!

Doch noch einmal wurde beiden Staaten die Hand des Führers geboten: wir erklärten uns zu Verhandlungen bereit, um die deutsch-englischen und die deutsch-polnischen Beziehungen unmißverständlich und dauerhaft zu klären. London wie Warschau haben geschwiegen und durch ihr Verhalten gezeigt, daß sie diesen Weg ehrlicher Aussprache nicht mehr zu beschreiten wünschten. Einen besseren Erfolg hatten die Angebote des Reichs an mehrere europäische Länder, mit uns Nichtangriffsverträge abzuschließen; wir hatten dadurch weitere Beweise unserer Friedensliebe geliefert.

Doch nicht minder wachte Großdeutschland über seine Sicherheit; ein Militärbündnis mit dem befreundeten Italien hat der ganzen Welt die Bereitschaft der

Achse gezeigt, für lebenswichtige Interessen jederzeit auch mit der Waffe in der Han einzutreten, und weitere Sicherungen unseres Vaterlandes für gute wie schlech Tage bedeuteten Verträge vorwiegend wirtschaftlichen Inhalts, die wir namentli mit unseren neuen Grenznachbarn und den europäischen Südoststaaten sowie einig Ländern in Übersee abgeschlossen haben; nicht minder sorgfältig wurde der Ausb unserer guten Beziehungen zu vielen anderen Mächten gepflegt und auch auf die Weise Deutschlands internationale Stellung abermals gefestigt.

*

Während die obigen Zeilen geschrieben und gedruckt wurden, ballten sich üb Europa die Wolken dichter und dichter zusammen. Die Schuld hieran trug Pole das im Vertrauen auf die ihm vertraglich zugesicherte Hilfe Englands und Frankreich sein schon vorher mehr als herausforderndes Verhalten gegenüber dem Reiche eine Kette schwerster Provokationen und schließlich offener Angriffe auf Deutschland Land und deutsche Menschen steigerte. Lange hatten wir gewarnt, immer wieder hat wie der Führer bekannt gab, die Reichsregierung versucht, Warschau zum Einlenk auf einen vernünftigeren Kurs zu bewegen — — es war vergeblich.

Wir haben weiter oben aufgezeigt, welche mehr als maßvollen Vorschläge d Reich machte, um mit Polen, das sich seit dem Tode des Marschalls Pilsudski in ein ständig brutaleren Bedrückung und Verfolgung der Deutschen in seinem Lande gefi zu einem tragbaren Ausgleich und damit gleichzeitig zu einer Befriedung im Ost zu kommen. Warschau jedoch glaubte in seiner Verblendung, sich diesem Versöhnung willen und einem gerechten Ausgleich versagen zu sollen, ja, man steigerte polnische seits die pöbelhaften Angriffe gegen Deutschland und den Terror gegen unsere Volk genossen polnischer Staatsangehörigkeit noch weiter, getreu der immer lauter we denden Forderung fanatischer Elemente, diese vielen Hunderttausende kurzerhand blut auszurotten. Schließlich machte Polen mobil, weil man glaubte, daß die Verbündet im Westen helfen würden; aber diese Hoffnung sollte furchtbar enttäuscht werde Als letzte Vorschläge Adolf Hitlers zu offener Aussprache wiederum höhnischer A lehnung verfielen, unternahm es das befreundete Italien, noch einmal einen Versu zur Erhaltung des Friedens zu machen; doch obschon Frankreich zum Einlenken ber war, hielt England endlich seine Stunde für gekommen: es überreichte in Berlin e zweistündiges Ultimatum, das uns selbstverständlich nicht einschüchtern konnte. I den ersten Septembertagen begannen die Waffen zu sprechen.

In wenigen Tagen war der polnische Traum eines leichten Marsches auf Berl zerstoben, und in wenigen Wochen zerbrach der polnische Staat, nachdem Polen Armee in einem geschichtlich einmaligen Blitzkriege zerschlagen, gefangen oder ve nichtet worden war. Unvergängliche Lorbeeren hat die junge großdeutsche Wehrmac an ihre Fahnen geheftet, ob Infanterie, Panzerwaffe und schnelle Verbände, Artille und Pioniere, Marineeinheiten oder die Luftwaffe des Dritten Reiches, die weni Stunden nach dem Beginn der Feindseligkeiten den polnischen Luftraum restlos b herrschte. Aus Schlesien und der Slowakei, deren Heeresverbände sich den deutsch Truppen anschlossen, aus Pommern und Ostpreußen stießen unsere Armeen na gigantisch angelegtem Umfassungsplan gegen den Feind vor, ihn überrennend, ei kesselnd oder in atemberaubendem Tempo vor sich herjagend, und das unter eigen Verlusten, die mit wenig mehr als 10 000 Gefallenen, 30 000 Verwundeten u 3400 Vermißten mehr als gering zu nennen sind gegenüber dem Erreichten. Polen Heer in allen seinen Teilen wurde vollkommen aufgerieben, und mehr a 700 000 Mann traten den Marsch ins Reich — allerdings in seine Gefangenenlager an. In kaum einem Monat war Polen bis zur Linie Bialystok—Bug—Lemberg ungarische Grenze erobert, während Rußland, dessen Beziehungen zu Deutschland s dem historischen Vertrag vom 24. August grundlegend gewandelt und freundschaftli geworden sind, die ukrainischen und weißrussischen Gebiete besetzte, die ihm Polen na dem Weltkriege entrissen hatte. Beide Großmächte haben nach dem Ende der Fein seligkeiten gegen das nun verschwundene Polen beschlossen, nicht nur ihr beide seitiges Verhältnis gut freundnachbarlich zu gestalten, sondern auch eine Neuordnu im Osten Europas herbeizuführen, die hier eine stabile Ordnung schafft und bewah womit dem Frieden der Welt am besten gedient wird. Und während in den befreit deutschen Gebieten schon der Aufbau begonnen hat, beruft das Reich — abermals e Zeichen seines Verständigungswillens! — die verlorenen Außenposten des Deuts tums aus Estland und Lettland zurück, um sie in den neuen, richtiger alten deutsch Provinzen seßhaft zu machen. Parallel damit geht die Heimkehr des südtiroler Deuts

tums, das in den unverrückbaren Grenzen des erneuerten Großdeutschland eine immerwährende Heimstätte finden soll.

Im Westen, wo Deutschland nach den ständig wiederholten Erklärungen Adolf Hitlers keinerlei Forderungen mehr zu stellen hat, ist ein bemerkenswerter Zustand leichten Geplänkels zwischen Frankreichs Maginotlinie und unserem Westwall entstanden. Mäßige Fliegertätigkeit auf beiden Seiten, Aufklärungs- und Stoßtruppunternehmungen geringsten Ausmaßes und schließlich Mitte Oktober der Rückzug der Franzosen aus dem winzigen Grenzstreifen, den sie weit vor der deutschen befestigten Zone besetzt hatten, charakterisieren einen „Kriegszustand", der gleichermaßen kriegerische wie friedliche Entwicklungsmöglichkeiten jeder Art in sich birgt.

Gleichzeitig haben Marine und Luftwaffe England von der Wahrheit des Führerwortes zu überzeugen begonnen, daß es heute keine Inseln mehr gibt. Schwere Schläge hat die angeblich unbesiegbare britische Kriegsflotte durch den Verlust von Schlachtschiffen und Flugzeugträgern, durch die Außergefechtsetzung weiterer schwerer Einheiten erlitten, in allen Meeren und namentlich in Nordsee und Atlantik wehren deutsche Überwasserstreitkräfte und Unterseeboote den Versuch Londons ab, eine Blockade nach Weltkriegsmuster gegen Deutschlands Frauen und Kinder durchzuführen — heute trifft England auf das politisch geeinte, militärisch unbesiegbare und wirtschaftlich ebenso unerschütterliche Großdeutschland, und dieses belehrt die Kriegshetzer an der Themse höchst nachdrücklich darüber, daß schon oftmals ein Pfeil auf seinen Schützen zurückgeprallt ist . . . und in todesmutiger Einsatzbereitschaft fahren und fliegen unsere Männer im blauen Rock weiter gegen Engelland.

Adolf Hitler hat nach dem Abschluß der Operationen im Osten in einer großen Reichstagsrede am 6. Oktober Deutschlands Feinde und die ganze Welt noch einmal vor die allein entscheidende Frage gestellt, ob sie willens seien, nach dem Willen einiger Kriegstreiber und politischer Verbrecher Millionen von Toten und Hunderte von Milliarden an friedlichen Gütern zu opfern, um das englische Kriegsziel zu verwirklichen, das da Wiederherstellung von Versailles heißt. Sie sollten lieber, so mahnte er, anerkennen, daß die deutsche Revision dieses Unfriedensdiktats überall nur klarere, tragbare und dauerhafte Verhältnisse geschaffen und bis auf Polen mit friedlichen Mitteln durchgesetzt hat. Weiter hat uns die Befriedung im Ostraum gestattet, zu erklären, daß für uns mit der Beseitigung von Versailles auch die Aktionen zur territorialen Revision abgeschlossen sind, sofern Deutschlands koloniale Forderung erfüllt wird. Wir haben uns durch den Mund des Führers bereit erklärt, an einer Neuordnung der Weltmärkte und einer umfassenden Regelung der Währungsverhältnisse mitzuwirken, einer vernünftigen Begrenzung der Rüstungen zuzustimmen und damit die Voraussetzungen zu einer besseren Zusammenarbeit der europäischen Nationen zu schaffen. England und in seinem Schlepptau Frankreich haben diese Hand abermals zurückgestoßen, und z. Zt. bemüht sich die neutrale Welt außerhalb der beiden westlichen „Demokratien", in letzter verzweifelter Anstrengung den offenen Ausbruch eines großen europäischen Krieges zu verhindern, der die Neutralen wenigstens wirtschaftlich bereits jetzt oftmals härter trifft und weiter treffen muß als den einen oder den anderen Kriegführenden.

Aber unmißverständlich hat Adolf Hitler erklärt, daß, wenn die gegenwärtige Auffassung Englands sich durchsetzt und der wirkliche Krieg entbrennt, das Großdeutsche Reich fechten wird wie niemals zuvor. Wir wissen heute, wie wahr er sprach, als er sagte, daß weder mit Waffen noch durch die Zeit Deutschland besiegt werden kann, daß wir angesichts der gegenüber dem Weltkriege so unendlich zu unseren Gunsten gewandelten Lage auch wirtschaftlichen Charakters nicht einmal mehr in diesem Sektor entscheidend zu treffen sind und sich — vor allem — niemals mehr ein November 1918 wiederholen kann und wird. Die geeinte Nation kämpft für ihr Dasein, jederzeit und unter allen Umständen tapfer in ihrer Gesinnung und ihrem Tun, innerlich geschlossen wie ein stahlharter Block, unerhört diszipliniert und bereit zu jedem Einsatz und Opfer, das von uns gefordert wird, komme, was da kommen mag.

Bisher haben wir gearbeitet, wie wohl kaum ein Volk zuvor — wenn es sein muß, wird es die ganze Welt erleben, daß wir außerdem imstande sind, auch zu kämpfen, daß die Erinnerung an diesen Krieg um Großdeutschlands Bestand nicht mehr aus der Erinnerung der Menschheit verschwindet!

(Abgeschlossen Mitte Oktober 1939)

Leistungssteigerung auch in der Arzneimittel-Bereitung

Bei einer hochentwickelten Kulturnation wie das deutsche Volk ist jeder Tag auf Fortschritt und Leistungssteigerung eingestellt. Nicht nur in Hochschulen und staatlichen Forschungsstätten wird der Kampf um die Vorwärtsentwicklung geführt, sondern ganz besonders auch in den vielen Betrieben der Wirtschaft, die selbst **Laboratorien für Erfindungen, Forschungen und Versuche** unterhalten. In vorderster Front stand hier schon immer die deutsche Heilmittelindustrie. Nicht nur in ihren namhaften Großbetrieben, sondern auch in mittleren Betrieben wird ständig und eifrig nach neuen Arzneimitteln und nach den besten Herstellungsmethoden gesucht. Auch die Firma L. Heumann & Co. hat sich bemüht, mit ihren Fachleuten und ihren neuzeitlichen Apparaturen nach besten Kräften an der Erfüllung dieser Aufgaben mitzuwirken. Im Heumann-Werk wurden auch als Erfolg jahrelanger, mühevoller Arbeiten manche Neuerungen und Verbesserungen auf diesem Gebiet gefunden. Es wurde also ein Beitrag zu den Bestrebungen der gesamten deutschen Arzneimittelindustrie geliefert, im Interesse der deutschen Volksgesundheit zu wirken. Die Heumann-Heilmittel zählen zu den deutschen pharmazeutischen Präparaten, die das volle Vertrauen der Verbraucher verdienen. Sie besitzen es auch in hohem Maße! Dafür legen u. a. die vielen, seit 25 Jahren ständig eingehenden Dankschreiben beredtes Zeugnis ab.

Gerade das große Vertrauen, das dem Heumann-Werk und den Heumann-Heilmitteln entgegengebracht wird, ist ein neuer Ansporn zu weiteren eifrigen Bemühungen für die Hersteller dieser Präparate. Somit ergibt sich also ein Kreislauf zwischen forschender Arbeit sowie den erzielten Erfolgen und dem gewonnenen Vertrauen. Dies ist für den ganzen Betrieb mit seinen mehr als 500 Gefolgschaftsmitgliedern ein machtvoller Auftrieb zur weiteren Leistungssteigerung.



Foto: Mauritius

Krankes Leben – halbes Leben;
Gesundheit kann erst Glück dir geben.

Du hast die Pflicht gesund zu sein!

VON FERDINAND FRAUENKNECHT

Staatssekretär und Reichsgesundheitsführer Dr. Conti kennzeich net mit den nachstehenden Ausführungen: „Die Arbeitsleistun aller sichert die Lebensgrundlage unserer Natio Leistungskraft und Gesundheit sind ein Teil de deutschen Volksvermögens. So verlangt die schic salsmäßige Zusammengehörigkeit aller als unab weisbare politische Forderung, daß jeder Volks genosse gesund und leistungsfähig erhalten wird Nur die Gesundheit ist die Voraussetzung alle Lebens- und Schaffensfreude", Aufgabe und Ziel einer ve nünftigen Lebensgestaltung. Gleichzeitig enthält dieser bedeutungsvol Satz den Weltanschauungswandel, der hinübergreift in unser persön liches Leben, mit dem wir nicht mehr Schindluder treiben dürfen, wi es uns vielleicht beliebt. Aus einer heute überwundenen Geisteshaltun leitete man früher einmal das Recht des Menschen auf seinen eigene Körper ab.

Der Nationalsozialismus sagt damit nicht nur der Verantwortungs losigkeit gegen sich selbst, sondern auch dem Volke gegenüber den Kamp an. Ausgangspunkt aller Erkenntnisse ist das Volk. Das Leben des ein zelnen ist untrennbar mit dem des Volkes verbunden. Daraus erwäch die Pflicht sein Leben so zu gestalten, daß er vor sich, seiner Familie un seinem Volke bestehen kann: der Wille zur Gesundheit.

Es ist nicht abzustreiten, daß die mittlere Lebenserwartung heut höher liegt. Durchschnittlich wird heute der Mensch älter. Demgegen über ist es aber kein Widerspruch, wenn gleichzeitig festgestellt wird, da die Leistungsminderung heute bereits im besten Lebensalter eintrit Also zu einer Zeit, in der der Mensch normalerweise im Höhepunkt seine Leistungsfähigkeit stehen sollte. Ein Tatbestand, der die Wegrichtun in ein furchtbares Schicksal aufzeigt, wenn es uns nicht gelingt, die zu ändern.

Womit hängt das zusammen?

Mit der fortschreitenden Verstädterung in den letzten hundert Jahren setzte ein tiefgreifender Wandel der Lebensgewohnheiten ein. Die Menschen wurden immer mehr der Natur entfremdet und unselbständig gemacht. Technik und Chemie veränderten die Daseinsbedingungen in einem Ausmaße und in einer verhältnismäßig kurzen Zeit, daß darüber der Mensch und sein Wesen schier vergessen wurde. Diese Entwicklung war gleichzeitig der Nährboden für eine Denkweise, deren Hohlheit und Borniertheit heute in Scherben vor uns liegt. Widersinnig wäre es, deshalb den technischen Fortschritt zu verdammen. Im Gegenteil, denn die Technik selbst hat wiederum diese Denkweise ausgehöhlt und das System mit seinen Spielregeln zerbrochen. Die Tragik liegt nur darin, daß der Mensch dieser Entwicklung nachhinkt. Nicht die Natur richtet sich nach der Zivilisation aus, vielmehr muß die Zivilisation den Gleichklang mit der Natur finden, wenn die Menschen mitsamt dieser Zivilisation nicht untergehen wollen. Aus einer unnatürlichen Lebensform ergibt sich von selbst die Verweichlichung einerseits und die damit verbundene Widerstandslosigkeit anderseits. Denen gesellen sich hinzu Hast und Hetze, übermäßiger Verbrauch von Genußgiften, falsche Ernährungsgewohnheiten und die Umkehrung der Nacht zum Tag. So sah das Erbe bei der Machtübernahme durch den Nationalsozialismus aus. Eine verantwortungsbewußte Volksführung konnte an diesen Tatsachen nicht blind vorübergehen, da sie in der Volksgesundheit gleichzeitig einen Teil der Lebenssicherung des deutschen Volkes sah. Partei und Staat griffen dieses Problem an. Das allein genügt nicht. Jeder einzelne Volksgenosse muß sich mit ihm auseinandersetzen.

Der Wille zur Gesundheit ist die Bejahung der Vorsorge. Hier kann jeder einzelne zu seinem eigenen Nutzen und zum Nutzen des ganzen Volkes mitarbeiten. Jede materielle Verbesserung der Lebenshaltung verlangt erhöhten Leistungseinsatz. So verlangt auch die gesundheitliche Widerstandskraft, also die Erhaltung der Gesundheit, steten Kampf um die Gesundheit. Das heißt also nicht, sich das Leben leicht zu machen, zu tun und lassen zu können was und wie man will, sondern Anpassung des Lebens an die Natur und das ist Kampf. Gewiß mag dieses Beginnen für den, der sich nur mit dem Wünschen begnügt, keine Wandlung bringen. Das kraftvolle und ausdauernde Wollen zur Gesundheit verlangt den Einsatz der ganzen Persönlichkeit. Viele bisher „lieben" Gewohnheiten sind ja die Ursachen einer allzu früh verminderten Leistungsfähigkeit.

Die Eigenkräfte des Körpers verlangen geradezu nach Bewährung, wenn sie nicht verkümmern sollen. Nur das was ständig geübt wird, hat Aussicht auf Erfolg. Es ist ja nicht so, daß man etwas aufgeben soll, nur weil die Gesundheitsführung es verlangt. Entscheidend mit in die Waagschale zu werfen ist auch der persönliche große Nutzen, den jeder

einzelne bereits nach kurzer Zeit feststellen kann: Gesundheit ist Reichtum und Glück. Alle die, die sie verloren haben, würden ihre irdischen Güter dafür hingeben, wenn sie Gesundheit dagegen eintauschen könnten. Viele glauben ein Opfer bringen zu müssen, sobald sie nur davon hören, daß ihre Ernährungsgewohnheiten falsch sind. Nein, das scheint nur so.

Der unglaublich hohe Fleischverzehr ist beinahe naturwidrig und in keiner Weise berechtigt. Jeder beobachte sich einmal selbst und auch andere. Er wird feststellen, daß er oder andere beim geringsten Anschein einer etwaigen Verknappung eine Fleischgier entwickeln, als ob das Leben davon abhänge. Weniger Fleisch und mehr Kartoffeln und Gemüse oder Salate ist beste Vorsorge für die Gesundheit. Es ist ein fast unausrottbarer Aberglaube, anzunehmen, viel Fleisch mache kräftig und widerstandsfähig. Unsere Hausfrauen aber sollten sich merken, daß es bei der Zubereitung wesentlich auf werterhaltendes Kochen ankommt. Gemüse, Salate und Früchte sind für die Erhaltung der Gesundheit unerläßlich. Eine nicht zu verantwortende Verschwendung ist auch beim Fettverbrauch festzustellen. Auch diese Tatsache wird hier nicht billigerweise herausgestellt, weil in der deutschen Volksernährung die Fettlücke zu beheben wäre, sondern weil man sich darüber klar sein muß, daß jeder Mehrverbrauch über das Bestmaß hinaus gesundheitsschädigend sich auswirken kann. Im Durchschnitt ist der Fettverbrauch um ein Drittel zu hoch. Der Wille zur Gesundheit verlangt eine harmonische Ernährung, d. h. eine gut abgestimmte, gesunde Kost, wobei das Schwergewicht auf Kartoffel, Gemüse, Salate und Früchte zu legen ist. Nur so erhält der Körper alle Schutz- und Wirkstoffe, die er braucht, damit er nicht krankheitsanfällig wird und sich seine Leistungsfähigkeit bis ins Alter erhält.

Ein weiterer Beitrag zur Gesunderhaltung ist die Zurückdrängung des Mißbrauches von Genußgiften. Alkohol und Tabak sind die großen Betrüger der Menschen. Sie gaukeln erhöhte Leistungsfähigkeit vor, derweil schwächen sie in erster Linie das Leistungsvermögen. Zechpreller übelster Sorte sind sie, weil sie tatsächlich die echte Gegenleistung vorenthalten und den Organismus schwer schädigen.

Niemand denkt daran, das deutsche Volk zu einem Volk von Asketen zu erziehen. Hinter allen Bemühungen steht der Wille zur Volksgesundheit und damit zu einem Leben voll Reichtum, Kraft und Schönheit.

Licht, Luft und Wasser sind die natürlichen Elemente, die uns Menschen im Kampf um unsere Gesundheit stählen. Da jeder Volksgenosse die Pflicht zur Gesundheit hat, muß er auch den Willen dazu aufbringen, um seiner selbst willen, seiner Familie wegen:

für ein ewiges deutsches Volk!



Gekaufte Krankheit

Von Dora Bier

Eine Krankheit kaufen? Man schüttelt den Kopf. So von allen guten Geistern kann doch kein Mensch verlassen sein, sollte man meinen — aber dem ist nicht so. Es gibt Tausende von Volksgenossen, die Geld ausgeben und dafür eine Krankheit eintauschen.

Natürlich gehen sie nicht in einen Laden und sagen: „Ich möchte für fünfzig Pfennig Krankheit haben." Aber: „Ich möchte für fünfzig Pfennig Zigaretten", oder „Tabak" oder „Zigarren". Sieht man das Ausgabenbüchlein eines jungen Mannes durch, so stellt man fest, daß von Monat zu Monat und von Jahr zu Jahr der Posten „Tabakwaren" einen größeren Betrag aufweist und immer häufiger in der Aufstellung wiederkehrt. Das heißt: die Gewöhnung an den Tabak nimmt ständig zu, der Raucher wird allmählich Sklave der blauen Wölkchen, sein Körper fängt allmählich an, es ihm übelzunehmen, wenn er ihm so viel blauen Dunst vormacht.

Natürlich schadet der Genuß von einer Zigarette nichts, selbstverständlich bringt eine Zigarre nach dem Mittagessen den Raucher nicht an den Rand des Grabes, und ein Pfeifchen hin und wieder raubt keinem die Gesundheit.

Aber es bleibt nicht bei der „Verdauungszigarre". Immer häufiger am Tage greifen sie zur Zigarette, schließlich sogar auf Kosten der Ernährung. Sie verzichten auf Obst, um die Zigarette nicht entbehren zu müssen. Und der Tabak vergilt ihnen ihre Anhänglichkeit schlecht. Langsam, aber sicher bewirkt er in ihrem Körper Veränderungen, die sich zunächst als Übelkeit, allgemeines Mißbefinden bemerkbar machen, die aber eines Tages als ernsthaftes Leiden zutage treten. — Das S c h l e i-

chende in der Giftwirkung des Tabakes ist seine große Gefahr.

In allererster Linie beeinträchtigt er das Herz und die Gefäße. Viele Raucher klagen über Beklemmungsgefühl am Herzen, über Druck am Herzen, Pulsunregelmäßigkeiten, ja auch über ausgesprochenen Herzschmerz. Sie machen Kuren, aber — sie rauchen weiter und denken gar nicht daran, daß ihre Krankheit weiter nichts ist als das Zeichen dafür, daß das Genußmittel Tabak ihrem Herzen eben keinen Genuß bereitet, sondern es vorzeitig altern läßt. Die starke Zunahme von plötzlichen Todesfällen an Herzversagen bei Männern der besten Jahre ist ein Spiegel für die Zunahme der Unsitte übertriebenen Rauchens. Aber nicht nur am Herzen selbst, auch an den Adern und Gefäßen des Körpers führt das Nikotin verfrühtes Altern herbei. Auch diese Feststellung ist keine Theorie, sondern die krasse Zunahme des Gliedmaßenbrandes bei verhältnismäßig jungen Menschen.





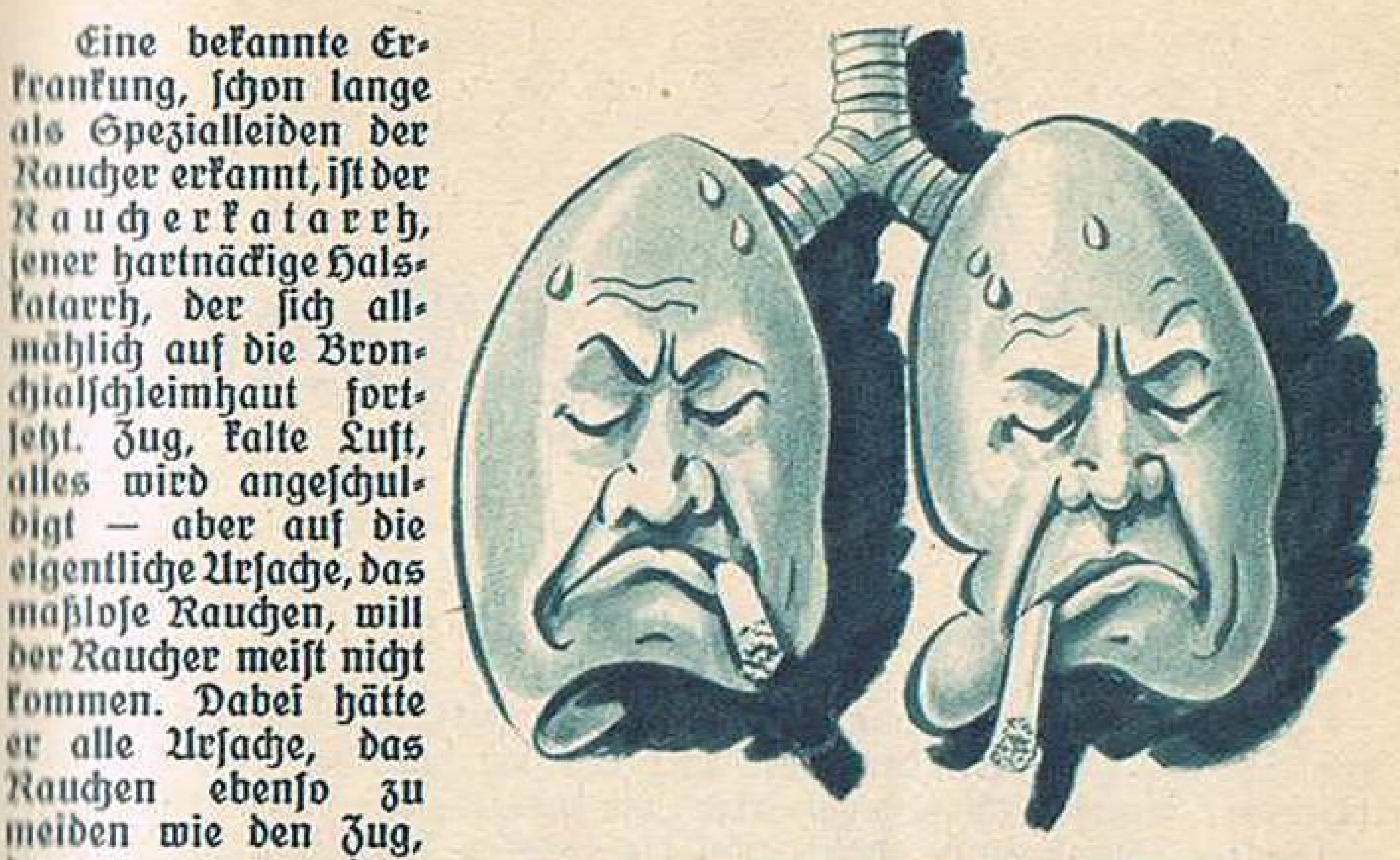
Sehen Sie nur einmal, wie wenig Freude das dauernde Rauchen Ihrem Herzen macht.

Man kann bei Menschen mit derartigen Gefäßerkrankungen ganz genau den Rhythmus Besserung und Verschlimmerung feststellen, wie er sich in Zeiten des Rauchverzichtes und des Rauchens ergibt.

Auch dem Magen ist die Nikotindurchseuchung des ganzen Körpers nicht gleichgültig. Seine empfindliche Schleimhaut wird krank, und nach Jahren allgemeiner Magenunpäßlichkeit tritt eines Tages ein Magengeschwür auf. Ein Glück noch, wenn langwierige Kuren es wieder auszuheilen vermögen. Sehr oft bleibt ein dauernder Magenschaden zurück.

Der Magen ist „verstimmt“ auch wenn die qualmende Pfeife noch so sehr ein Sinnbild der Gemütlichkeit ist oder vielmehr sein soll.

Eine bekannte Erkrankung, schon lange als Spezialleiden der Raucher erkannt, ist der Raucherkatarrh, jener hartnäckige Halskatarrh, der sich allmählich auf die Bronchialschleimhaut fortsetzt. Zug, kalte Luft, alles wird angeschuldigt — aber auf die eigentliche Ursache, das maßlose Rauchen, will der Raucher meist nicht kommen. Dabei hätte er alle Ursache, das Rauchen ebenso zu meiden wie den Zug, dem er gern aus dem Wege geht; denn sehr oft ist die ständig gereizte Schleimhaut so mürbe geworden, daß sich auf ihr schließlich ein Krebs herausbildet.



Und wie mies bekommt den beiden Lungenflügeln der blaue Dunst. Warum haben Sie, verehrtester Raucher, kein Erbarmen?!

Die vielen nervösen Störungen, über die der Raucher zu klagen hat, sind noch nicht einmal mitgezählt. Von ihnen kann man schwer beweisen, daß sie nicht der Unrast des Stadtlebens, der Berufshetze, dem „Tempo der Zeit“ zur Last fallen. Es sind nur diejenigen Folgen hemmungslosen Nikotingenusses aufgezählt worden, die eindeutig nachgewiesen sind.

Für jeden Raucher, der von sich sagt: „Ich kann ohne den Tabak nicht leben“ ist es höchste Zeit, das Rauchen aufzugeben oder einzuschränken. Er ist über die Grenze, wo das Rauchen einen harmlosen Genuß bedeutet, schon hinaus. Er hat keinen Anlaß, geringschätzig auf denjenigen herabzublicken, der vom Alkohol nicht mehr loskommt. Freilich ist der Rausch auffallender als das Übermaß des Nikotingenusses; aber grundsätzlich besteht zwischen dem Raucher, der seiner Leidenschaft nicht mehr entsagen kann, und dem Trinker, der der Lockung des Alkohols nicht mehr zu widerstehen vermag, kein Unterschied.

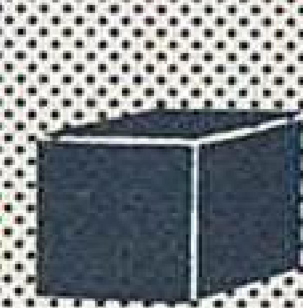
Wenn wir uns einmal die Mühe geben, nachzurechnen, welche Summen unsere Krankenkassen dafür ausgeben müssen, die Raucher von ihrer gekauften Krankheit zu befreien, kommen wir auf ganz erstaunliche Zahlen, die nur von den Kaufsummen übertroffen werden, die der Raucher in langen Jahren für seinen übertrieben großen Tabakbedarf ausgibt.

Unser Feind, der Staub

Von Professor Dr. H. Wohlbold.

Wenn durch einen schmalen Spalt des Fensterladens das Sonnenlicht ins Zimmer fällt, wundern wir uns darüber, wieviel Staub in der scheinbar reinen Luft schwebt, aber wir machen uns trotzdem von der wirklichen Staubmenge wohl nicht die richtige Vorstellung. Seit vor etwa hundert Jahren der Forscher Ehrenberg sich zum erstenmal mit dem Berliner Staub beschäftigte, wurden an vielen Orten und unter einer Reihe von Bedingungen zahlreiche Untersuchungen dieser Art angestellt. Sie lieferten insofern überraschende Ergebnisse, als sie zeigten, daß geradezu riesige Staubmengen in der Luft herumfliegen. So fand man in London in einem Kubikzentimeter, also etwa in einem Fingerhut voll Luft, fünfhunderttausend Teilchen. Die Staubmenge wechselt natürlich; sie ist frühmorgens am geringsten und am Abend am größten. Besonders viel Staub findet man in der Luft eines vollbesetzten Restaurants oder eines sonntäglichen Bahnhofes. Auf dem Lande sind die Zahlen viel niedriger als in der Stadt; sie schwanken zwischen 500 und 5000 Staubteilchen im Kubikzentimeter. Geschlossene Räume enthalten mehr Staub als die freie Landschaft. Im Kubikzentimeter Zimmerluft schweben in mittlerer Höhe nahezu zwei Millionen, oben an der Decke gegen fünfeinhalb Millionen Staubteilchen. Ueber dem Meer ist die Luft fast staubfrei, auf den Bergen nimmt der Staub mit der Höhe ab, und zwar reicht er im Sommer, da die warme Luft von der Erdoberfläche viel weiter hinaufsteigt, in größere Höhen als im Winter.

So wie die Menge wechselt auch die Zusammensetzung des Staubes. Im wesentlichen muß man zwischen mineralischen und organischen Bestandteilen unterscheiden. Außer Ruß findet man kleine und kleinste Mineralsplitterchen, vor allem solche von Quarz, Glimmer, Feldspat, Kalk, auch Metallstäubchen. Dazu kommen Fäserchen von tierischen und pflanzlichen Stoffen, Pflanzensamen, abgestorbene mikroskopische Organismen und schließlich lebende Keime, denen unter Umständen eine besondere Bedeutung zukommt. Auch in dieser Beziehung ist das Ergebnis genauer Untersuchungen auf den ersten Blick überraschend. Zuerst wird man natürlich nach den Bakterien fragen, vor allem nach Krankheitserregern. Die Zahl der Bakterien-Arten im Staub ist sehr groß. In Tokio hat man im Straßenstaub 72 verschiedene Bakterien gefunden. Die meisten



Ein Kubikzentimeter Stadtluft enthält durchschnittlich 10 mal soviel Staubteilchen wie Sie Pünktchen auf dieser Seite sehen!

sind harmlos. Freilich findet man auch gefährliche Krankheitserreger, die Ueberträger von Masern und Scharlach, von Pest und Cholera. Besonders dort, wo Kranke beim Ausatmen, Husten usw. Keime in die Luft schleudern, sind diese Bakterien zahlreich. Gefährlich ist oft auch der Staub, der an Lumpen haftet und beim Sortieren oder sonstwie aufgewirbelt wird. Durch Lumpen wurde oft schon die Pest und die Cholera übertragen. Auch der Staub in Gerbereien kann schädlich sein. Einmal erkrankte ein fünfjähriges Kind am Milzbrand, als es in einem Garten spielte, der mit Gerbereiabfällen gedüngt war, ein andermal ein Knabe, der sich im Hof einer Gerberei einen Glassplitter in den Fuß trat. Im allgemeinen aber sind die in der Luft schwebenden Bakterien weniger gefährlich, als gemeinhin angenommen wird.

Viel schädlicher sind die scharfkantigen Mineralstäubchen oder Metallstäubchen, die das Gewebe in der Lunge verletzen und dadurch erst den Krankheitskeimen, vor allem den Tuberkelbazillen, die Möglichkeit geben, die Schleimhäute anzugreifen. Straßenkehrer, die doch sehr viel Staub aufwirbeln, erkranken nur selten an Tuberkulose. Viel häufiger tritt diese bei Arbeitern in der Stein- und Metallindustrie auf. Auch die Lunge von Tabakarbeitern, Bürstenbindern und Tuchmachern ist durch die Stäubchen, die sie einatmen, besonders gefährdet und dem Angriff der Tuberkelbazillen ausgesetzt. Dagegen scheint Kohlenstaub, ebenso Gips- und Kalkstaub weniger schädlich zu sein, so sehr er sich auch in der Lunge festsetzt. Uebrigens ist es ein Irrtum zu glauben, daß aller eingeatmete Staub in die Lunge kommt. Tierversuche haben erwiesen, daß die Nase die Hälfte des eingeatmeten Staubes zurückhält. Die andere Hälfte geht aber nicht ohne weiteres in die Lunge. Mehr als die Hälfte, ja zwei Drittel alles Staubes hat man im Darm gefunden und nur ein Drittel in der Lunge. In besonderen Fällen fand man bei der Sektion von Tieren, die eine bestimmte Staubmenge eingeatmet hatten, sogar nur ein Zehntel in der Lunge, neun Zehntel waren durch Speiseröhre und Magen gegangen und in den Darm gelangt.

Häufiger als durch Bakterien werden Krankheiten durch andere Bestandteile des Staubes verursacht, nämlich durch den Blütenstaub gewisser Pflanzen, vor allem der Gräser. Besonders im Mai und Juni, vereinzelt auch noch später bis Ende August erkranken viele Menschen in der Nähe von Wiesen und Kornfeldern an dem unangenehmen Heuschnupfen. Auch die Pollenkörner von Nadelbäumen sollen gelegentlich Ursache des Heuschnupfens sein. Wenn die Nadelbäume blühen, so ist in der näheren und ferneren Umgebung der Wälder der Luftstaub mit ungeheuren Mengen ihrer Pollenkörner erfüllt und alles mit gelbem Staub bedeckt. Auf dem Lande sagt man, es habe Schwefel geregnet. Zweifellos ist der Staub der Platane recht lästig. Allerdings handelt es sich in diesem Falle nicht um den Blütenstaub, sondern um die sternförmig verzweigten und verästelten Härchen, die an den Blättern der Platanen sitzen. Schon den alten Römern war der „Platanenhusten" bekannt. In manchen Gegenden, wie in der Schweiz und im Elsaß, gibt es ein Gesetz, das die Anpflanzung von Platanen in der Nähe von Krankenhäusern und Schulhäusern verbietet.

Bakterien sitzen auf der Haut, aber auch auf Kleidern und Möbeln; beim Klopfen und Bürsten werden sie in die Luft gewirbelt und hängen dann gewöhnlich an gröberen und daher schwereren Staubteilchen, mit denen sie sich bald wieder niedersetzen. Am längsten bleiben die sehr leichten Keime der Schimmelpilze schwebend in der Luft. Die Bakterien sind darum dort recht dünn gesät, sie finden sich viel seltener, als man gewöhnlich glaubt. In der Luft von London — die Verhältnisse sind in allen Großstädten ähnlich — kommt ein Bakterium auf 38 Millionen Staubteilchen, in der Zimmerluft sogar — von Krankenzimmern abgesehen — erst auf 184 Millionen. Man rechnet ganz allgemein im Durchschnitt auf einen Kubikmeter Luft 500 bis 1000 Keime und unter diesen wieder hundert bis zweihundert Bakterien. Der Rest besteht aus Schimmelpilzen. Ueber dem Meer ist die Luft keimfrei. Im Gebirge hat man im August in 50 Litern Luft in 200 Meter Höhe 64 Schimmelpilze gefunden, aber in 1000 Meter Höhe nur noch 2, in 1100 Meter Höhe überhaupt keine Bakterien mehr.

Die Waldluft — auch das überrascht wohl zunächst — enthält mehr Bakterien als die Luft über dem freien Lande. So wurden in 50 Litern Luft fern vom Wald 55, in der Mitte des Waldes 3200 Schimmelpilze gefunden, an Bakterien in der gleichen Luftmenge mitten im Wald 13, draußen nur 4. Das kommt daher, daß die Keime in dem faulenden Laub und dem Humus des Waldbodens gute Brutstätten haben.



Wenn man einer vorliegenden Zeitungsmeldung glauben darf, so haben sich einige Schweizer Forscher ernsthaft mit der Frage beschäftigt, aus kristallisiertem Blut die verschiedensten Krankheiten mit ungewöhnlicher Sicherheit zu erkennen. Man nimmt einige Tropfen Blut, mischt sie mit Kupferchlorid und läßt diese Mischung auf einer Glasplatte verdunsten. So entstehen winzige Kristalle, an deren Zeichnung man bei entsprechender Vergrößerung Veränderungen erkennen kann, wenn es sich um das Blut eines kranken Menschen handelt. Auf diese Weise will man Krebs, Tuberkulose, Blutarmut u. a. sofort feststellen können.

Aber noch weiter: Ist die Krankheit bekannt, vermag man auch das Heilmittel zu bestimmen. Man stellt eine neue Blutmischung wie oben her und gibt eine kleine Menge des vorgesehenen Heilmittels bei. Nach der Kristallisation erkennt man an den durch diese gebildeten Mustern, ob sich die Zeichnung wieder dem Normalen nähert. Ist dies der Fall, so ist das richtige Heilmittel gefunden und nur wenige Stunden nach der ersten ärztlichen Inanspruchnahme kann der Kampf gegen die Krankheit wirksam einsetzen.

Wieweit diese großartige Forschungsarbeit in der Praxis ausgewertet werden kann, muß sich erst herausstellen. Zu wünschen wäre es!



Liebhabereien verlängern das Leben! Von Dr. med. et phil. Gerh. Benzm

Es ist eine alte Erfahrung, daß die meistens unvermeidliche Pensionierung dem leiblichen und seelischen Gesundheitszustande dessen, der plötzlich zum Niederlegen der gewohnten Berufsbetätigung gezwungen wird, oft einen harten Stoß versetzt. Immer wieder kann man's erleben, daß es mit betagten Menschen, die sich bisher, im gewohnten „Geleise“, ausgezeichnet hielten, sturzartig bergab geht, wenn die Versetzung in den Ruhestand kommt. Der Grund dafür ist nicht einmal so schwer zu erraten. Zunächst wird das plötzliche, restlose Aufhören der jahrzehntelang ausgeübten Denktätigkeit vom Zentralnervensystem geradezu wie ein psychisches „Trauma“, eine seelische Verwundung, empfunden.

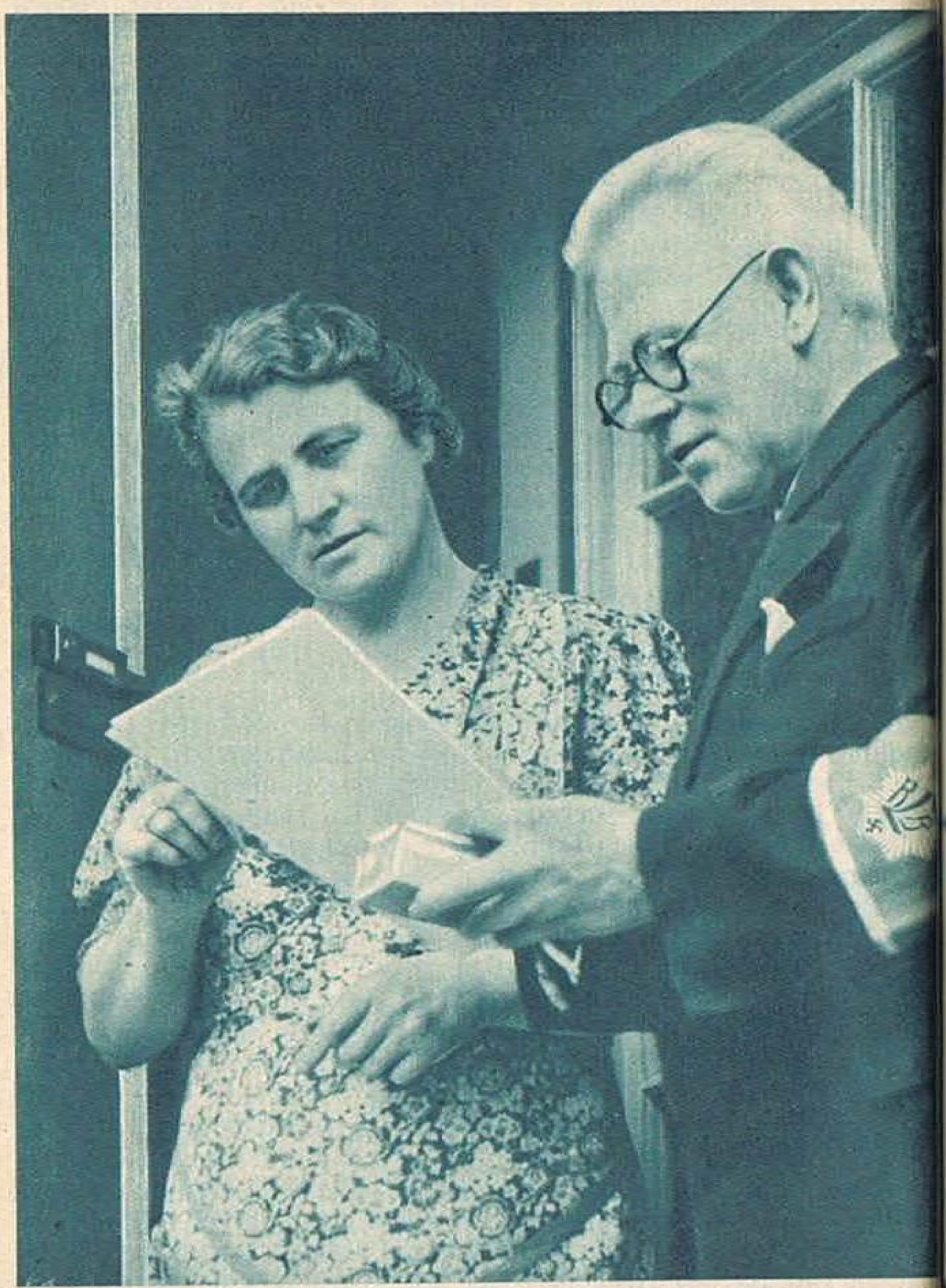
Wir müssen eine tatsächliche Schädigung des Zentralnervensystems, eine Beeinträchtigung der Leitfähigkeit durch diese plötzliche gewaltsame Stillegung annehmen. Da es im ganzen Körper kein einziges Organ gibt, das nicht irgendwie von der Nervenzentrale abhängig wäre, so leuchtet es ohne weiteres ein, daß Schädigung des Gehirns mehr oder weniger auch Mitbetroffenheit des Gesamtorganismus bedeutet. Hinzu kommen nachteilige Einwirkungen von der Seite des Gemütes her. Der Pensionierte, „Kaltgestellte“, fühlt sich „zu nichts mehr nütze“, er hat den Eindruck, daß er zum „alten Eisen gelegt“ sei. Daß solche Unzulänglichkeitsgefühle und Verstimmungszustände ihrerseits nachteilige Wirkungen auf den Organismus ausüben, ist eine feststehende Tatsache.

Welche Mittel aber gibt es dagegen? Dem „pensionsfähigen“ Alter vermögen wir kaum zu entgehen. Aber können wir den Übergang zu ihm nicht erfreulicher gestalten? Es gibt wohl kaum etwas, das hierbei so wirksam zu helfen vermag wie eine Liebhaberei, ein „Steckenpferd“. Wer etwas Derartiges sein eigen nennt, hat vielen anderen Mitmenschen etwas sehr Beachtenswertes voraus; ja, es mag zunächst als Übertreibung erscheinen, aber es ist wirklich so — eine derartige Vorliebe vermag geradezu lebensverlängernd zu wirken! Denn was auch immer es sei: eine Briefmarken- oder sonstige Sammlung (z. B. die nach verschiedenen Gebieten geordnete Sammlung schöner Abbildungen aus Zeitschriften), die Freude an den Naturwissenschaften, die Jagd, literarische Betätigung, Pflanzenzucht, Astronomie, das vielseitige Photographieren oder was für ein Steckenpferd sonst immer: das Ruhestandsalter findet den Liebhaber gerüstet. Für ihn ist dieser nun einmal unvermeidliche Abschnitt des Lebens nicht gar so einschneidend; denn für ihn gibt es auch jetzt keine Leere. Er hat sich vielleicht in geheimen Untergründen seines Bewußtseins gar schon gefreut auf den Augenblick, da er sich für seine Liebhaberei nicht mehr die Stunden abzustehlen braucht, sondern sich ihr mit voller Hingabe widmen kann.

Und man meine auch nicht etwa, eine derartige Betätigung müsse immer nur einen „nutzlosen“ Zeitvertreib bedeuten; denn der Liebhaber habe den „wirklichen“ Wissenschaften ja doch nichts zu sagen ... — Die Tatsachen lehren etwas anderes! In der Himmelskunde hat es, um nur einige wenige Beispiele herauszugreifen, ein Kölner Liebhaber-Astronom durch seine Farbskala der Fixsterne zu Weltruf gebracht. In der Formenkenntnis der Muscheln und Schnecken nehmen Nichtfachleute eine beherrschende Stellung ein; einer der besten Schmetterlings-Physiologen ist ein betagter Hamburger Arzt; unser bester Ameisen-Kenner ein in Berlin lebender Lehrer.

Auch heute noch gibt es, beispielsweise in den Naturwissenschaften, unzählige Dinge, bei deren Ergründung der Nichtfachmann tätige Mithilfe leisten kann. Auch das bestdurchgearbeitete Sonderfach weist immer noch eine Unzahl von Lücken auf; Lücken, die der zünftige Wissenschaftler vielfach gar nicht ausfüllen kann, weil dies nur mit Hilfe langwieriger, geduldiger Beobachtungen möglich ist, für die dem Fachmann zumeist die nötige Zeit fehlt. Hier kann nun der Liebhaber auch nach dem Abschluß seiner eigenen Berufsausübung noch nutzbringend in die Bresche springen, zumal wenn er sich durch verständige Lebensweise Rüstigkeit und Frische bewahrte. Widmet er sich so mit Ernst und Hingabe dem Sonderfach, das er sich erwählte, so kann er eine Unmenge von Beobachtungsstoff zusammentragen, und wenn er das, was er sieht und feststellt, fein säuberlich mit allen erforderlichen Angaben aufzeichnet, so kann er damit manch gewichtiges Scherflein zu dem Fortschritt der exakten Wissenschaften beisteuern.

Nur ein paar Beispiele dafür aus dem Reiche der Naturkunde mögen hier herausgegriffen werden. Beginnen wir mit der Tierkunde. In diesem Zweig der Wissenschaften gibt es eine Unmenge von Dingen, die ohne die Mithilfe des Liebhabers überhaupt nicht zu einem befriedigenden Ergebnis zu bringen sind. Die Abhängigkeit der Tiere vom Lebensraum, von der Bodenbeschaffenheit, dem Klima, der Nahrung oder Pflanzenwelt; der Einfluß von Jahres- und Tageszeiten; die Einwirkung der Witterung wie Wärme und Kälte, Licht und Dunkel, Feuchtigkeit und Trockenheit; die Einflüsse naher Großstädte oder Industriemittelpunkte auf Lebensgewohnheit und Aussehen; die Schwankungen in der Wachs-



Auch im Ruhestand braucht man seine Beschäftigung. Blockwart zu sein ist nicht nur ein nützliches, sondern auch ein recht verantwortungsvolles „Steckenpferd“.

tumsgeschwindigkeit, im Lebensalter; das Geschlechterverhältnis; das Zustandekommen von Tierwanderungen: dies alles und vieles mehr sind Gebiete, die noch sehr viele weiße Flächen aufweisen! Ein dankbares Feld ist auch die Beschäftigung mit örtlich beschränkten Sonderformen (den „Lokalfaunen“), das Nachforschen an den Ursachen für ihr Auftreten, für etwaige Abänderungen, für das Auftreten neuer Formen, für Verschiebungen im bisherigen Verbreitungsgebiet und dergleichen.

Das Schöne an jeder derartigen Tätigkeit ist, daß sie — in den richtigen Bahnen ausgeübt — nicht nur den Wissenschaften, sondern gerade auch dem, der sich ihr widmet, selbst zugute kommt. Ebenso günstig in doppelter Hinsicht wirkt die *ehrenamtliche Tätigkeit für die Volkswohlfahrt oder für andere öffentlichen Aufgabengebiete.* Mit dem Bewußtsein, etwas Nützliches getan zu haben, verhilft sie zur Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Heiterkeit, Aufgeräumtheit und guter Laune. Eine solche Seelenhaltung ist das beste Rezept, um in Gesundheit und Frische ein hohes Alter zu erreichen.

Pflege auch die Haare

VON LISBETH ANKENBRAND

Das schöne Frauenhaar hat die Dichter und Liebenden aller Zeiten begeistert. Es gehört zu den wichtigsten Schönheitsbeigaben der Frau. Dabei ist nicht nur seine Farbe wichtig, sondern seine Fülle, sein Glanz und Duft. Nicht nur dem *Blondhaar* wurde zu allen Zeiten der Preis der Schönheit zuerkannt, man hat auch die wundervollen rötlichen Schattierungen, die in ihrer Schönheit und Ausdrucksfähigkeit das Blond manchmal noch übertreffen können, bewundert. Deutsche Volkslieder besingen ebensooft das Mädel mit dem Braunhaar wie die Blonde,

und gepflegtes Schwarzhaar mit dem trockenen braunen oder dem blau-metallischen Schimmer ist oft von eigenem Reiz. Bleiben wir also ruhig bei „unserer“ Farbe, versuchen wir es jedoch, das Schönste aus ihr herauszuholen.

Vernachlässigtes, gleichgültig behandeltes Haar verliert seinen Reiz, und sei es von Natur aus noch so schön in Farbe und Fülle. Unscheinbares Haar gewinnt in kürzester Zeit an Schönheit, wenn es mit Liebe und Sachkenntnis gepflegt wird. Kurzgeschnittenes Haar braucht mehr Pflege als lange Flechten. Es ist dem Staub und Schmutz weit mehr ausgesetzt und wird auch im allgemeinen schneller fettig. Langes Haar wird zumeist auch öfter und gründlicher gebürstet, es behält dadurch länger Glanz und Weichheit. Kann man, um seine Locken- und Wellenpracht nicht zu gefährden, das Haar nicht gründlich und nicht oft genug bürsten, so ist ein sehr guter Ersatz dafür das Kämmen mit einem starken Horn- oder Schildpattkamm. Der Kamm wird ganz gerade auf die Kopfhaut gesetzt und diese Stückchen für Stückchen mit dem Kamm massiert für etwa drei Minuten. Das sollte sehr oft geschehen; denn diese einfache Kammassage ist für den Haarwuchs und die Schönheit des Haares außerordentlich günstig.

Auch Massage der Kopfhaut mit den Fingerspitzen wirkt günstig auf den Haarwuchs ein, denn die Schönheit des Haares wird am schnellsten erhöht durch Pflege des Haarbodens. Man setzt die Fingerkuppen beider Hände auf die Kopfhaut und knetet sie mit leichtem Druck Stückchen für Stückchen ab. Dazu kann man ein gutes Haarpflegeöl oder ein Haarwasser benutzen, um die Wirkung zu erhöhen. Immer sollte diese Kopfmassage mit einem guten Haarpflegemittel vor dem Waschen des Haares vorgenommen werden. Beim Waschen massiert man die Kopfhaut recht fest mit den Knöcheln beider Hände. Das alles gibt eine bessere Durchblutung des Haarbodens und damit eine bessere Ernährung der Haare. Wie wohltuend leichte Kopfhautmassage aber auch bei Kopfschmerzen wirkt, hat wohl schon jede Frau erfahren, denn in der Kopfhaut endigen auch viele Nerven, so daß die Pflege des Haarbodens auch der Gesundheit zugute kommt.

Die Art der Pflege muß verschieden sein bei fettigem oder trockenem Haar. Es soll trocken und duftig aussehen, aber nicht spröde und brüchig sein; es soll genügend natürliches Fett gespeichert haben, aber es nicht nach außen zeigen. Wenig Frauen ist es auch bekannt, daß zur Haarpflege n i c h t a l l e T a g e g l e i c h g e e i g n e t s i n d. Die Tage der monatlichen Reinigung scheiden besonders aus beim Ondulieren, beim Dauerwellen und Färben des Haares. Auch der beste Friseur wird an diesen Tagen keine gute Arbeit leisten können. Daß man in diesen Tagen auch das Haarwaschen besser unterläßt, das wußten unsere Großmütter noch sehr gut.

Die beste Haarpflege geschieht beim Haarwaschen, wenn man es nicht nach altem Schema, sondern individuell vornimmt. Einfaches Waschen mit Wasser und Seife genügt zur Reinigung, wird aber niemals die Schönheit des Haares hervorlocken oder steigern. Um dies zu erzielen ist vor allem nötig, daß zum Waschen weiches Wasser verwandt wird.

Am besten ist immer Regenwasser, Leitungswasser wird durch Beigabe von einer Brise Borax oder Natron weich gemacht. Hartes Wasser enthält viel Kalk- und Magnesiasalze und ist darum zur Haarwäsche schlecht geeignet. Noch besser ist es, das Haar mit einem heißen A u f g u ß v o n K a m i l l e n f ü r B l o n d i n e n und von R o s m a r i n f ü r B r ü n e t t e zu waschen, besonders für das Waschwasser selbst und auch für das letzte Spülwasser. Außerdem können Blonde und Braunhaarige in das letzte Spülwasser auch den gut durchgeseihten Saft einer halben Zitrone geben. Das lockt die Leuchtkraft des Haares sehr schön hervor und macht es weich und duftig. Außerdem ist die Beigabe von ein wenig Zitronensaft auch ein gutes Mittel gegen Schuppen. Man kann aber ebenso, um Zitronen zu sparen, ein oder zwei für Speisezwecke ausgedrückte Zitronenschalenhälften eine Stunde vor dem Haarwaschen in eine große Tasse kaltes Wasser legen und das durchgeseihte Zitronensaftwasser dann dem letzten heißen Spülwasser zufügen, das damit auch die richtige Temperatur haben wird. Bei leicht fettendem Haar verwendet man zum Waschen und Spülen einen kräftigen Aufguß von Zinnkraut. Das einfache Mittel ist außerordentlich wirksam gegen diesen Schönheitsfehler des Haares.

Der Haarwuchs wird auch gefördert durch Trinken von Zinnkrauttee und regelmäßigen Genuß von Mohrrüben (gelben Rüben). Gelbe Rüben enthalten Vitamin A, Zinnkraut ist reich an Silicium. Beides ist wichtig für den Haaraufbau.

Wir wollen auch nicht vergessen, daß das Haar ein Gradmesser unseres körperlichen und seelischen Wohlbefindens ist; kennen wir doch die Wirkung, die Sorge, Kummer und Schreck auf unser Haar ausüben. Wir sehen, daß es stumpf und glanzlos wird, wenn unsere seelische Stimmung ihren Tiefpunkt erreicht hat, daß es leuchtet und geradezu elektrisch sprüht, wenn wir glücklich und froh sind.

Die Schönheit des Haares über andauernd glückliche Stimmungen hin zu erreichen, wird einigermaßen schwer sein. Leichter gelingt das schon mit systematischer äußerer Pflege, unter Beihilfe einer gesunden Lebensweise, die auch dem Haar durch den Organismus genügend Nahrung zuführt. Also auch hier wieder die Dreiheit, die Gesundheit und Schönheit verbürgt: Gesunde Lebensweise, natürliche Schönheitspflege und gute Kosmetik.



Dr. K. F. Hoffmann

Wozu hab' ich mein Taschentuch?

Bei der Pflege des Körpers spielt das Taschentuch, das wir stets bei uns tragen sollten, eine große Rolle. Dient es doch zur Aufnahme des Schleimes aus Nase, Rachen und Luftröhre. Stellt sich das Bedürfnis zur Entfernung von Schleimmassen ein, mit denen Fremdkörper, vor allem Staub und Bakterien aus unserem Körper ausgeschieden werden, so müssen wir sofort das natürliche und heilsame Bedürfnis befriedigen. Das Herunterschlucken von Schleim oder das Aufziehen in die Nasenhöhle ist eine leider weit verbreitete Unsitte, die zu manchen Krankheiten Veranlassung geben kann. Während die Abgabe von Schleim aus Rachen und Luftröhre durch Ausspucken erfolgt, muß man beim Nasenputzen etwas vorsichtig sein, damit der Schleim nach außen abgeht und nicht durch die Ohrtrompete in das Mittelohr geschleudert wird, dort liegen bleibt und dann manchmal eine heftige Entzündung hervorruft. Man darf daher nicht mit zu großer Heftigkeit das Ausschnauben vornehmen. Auch sollte die Entleerung der Nase nicht beidseitig zu gleicher Zeit vorgenommen werden. Eine gute und zugleich ungefährliche Reinigung der Nase erzielt man, wenn jeweils ein Nasenloch zugehalten wird.

Ist ein Taschentuch bereits durch die Aufnahme von Schleimmassen aus den oberen Atmungsorganen verunreinigt worden, so sollte es niemals mehr zu anderen hygienischen Maßnahmen Verwendung finden. Stets berücksichtige man, daß in dem Nasen- oder Rachensekret neben harmlosen Bakterien auch krankmachende vorhanden sind. Man verwende daher zur Entfernung der Augenbutter oder von Staubteilchen aus dem Nasenaugenwinkel, ferner zum Aufsaugen von Tränenflüssigkeit oder von Schweiß auf der Stirne oder im Gesicht stets nur unbenützte Taschentücher. Durch den Gebrauch eines beschmutzten Taschentuches können leicht Krankheitserreger in die Haut oder Schleimhaut eingerieben werden und dann Entzündungserscheinungen verursachen. Allen Anforderungen der Hygiene kann man aber leicht Rechnung tragen, wenn man immer 2 Taschentücher bei sich hat, das eine für die Nase und ein anderes sauberes für weitere hygienische Maßnahmen. Ein reines, also unbenütztes und gut gebügeltes Taschentuch darf mit seiner Innenfläche sogar bei Wunden als vorübergehendes Verbandmittel sowie zur Aufsaugung von Blut Verwendung finden. Ein gebrauchtes Taschentuch darf selbstverständlich für diesen Zweck niemals gebraucht werden. Auch zum Abtrocknen der Hände oder zum Reinigen von Messer, Gabel oder Löffel sowie zum Abwischen von Glas- und Tassenrändern in allgemeinen Speiseanstalten sind gebrauchte Taschentücher vollständig ungeeignete Reinigungsmittel.

Nachdem das Taschentuch mit einer Reihe von Körperöffnungen in Berührung kommt, so darf dieses Hilfsmittel einer guten Körperpflege niemals durch einen falschen Gebrauch verunreinigt werden. Zum Reinigen von Stühlen oder Bänken im Freien, von Sitzplätzen in Verkehrsmitteln oder von staubigen Schuhen darf das Taschentuch keine Verwendung finden. Auch mit Tinte oder Tintenstift verunreinigte Finger dürfen nicht mittels Speichel am Taschentuch gereinigt werden. Bezüglich der Hygiene des Taschentuches gilt für alt und jung die ernste Mahnung: „Gebraucht eure Taschentücher nur für Zwecke der Körperpflege nach der oben gegebenen Anleitung!" Ferner ist sehr wichtig, ein erheblich be-

Erst an die Stiefel und dann ins Gesicht — Meinst du, Freund Huber, dir schadet das nicht?

schmutztes Taschentuch sofort auszuwechseln gegen ein sauberes. Aus Reinlichkeitsgründen sollten daher nur hellfarbige oder weiße Taschentücher Verwendung finden. Nachdem die Taschentücher Abscheidungen des Körpers aufnehmen, so müssen die gebrauchten Taschentücher gut verschlossen aufbewahrt und beim Waschen gründlich ausgekocht werden. Bei Erkältungskrankheiten z. B. Schnupfen, Grippe, Rachenentzündung oder Luftröhrenentzündung ist es ratsam, an Stelle von Stofftaschentücher Papiertaschentücher zu benützen. Letztere werden vom Kranken nach Gebrauch in eine große Tüte oder in eine Pappschachtel gelegt und dann sofort verbrannt. Auf diese Weise wird einer umfangreichen Ausstreuung von Infektionsmassen in vorzüglicher Weise vorgebeugt.

Darf man zerstreut sein?

Der alte Trott – eine Kraftersparnis

VON DR. HEINRICH FRIELING

Vor kurzem wollte ich auf dem Heimweg noch jemand aufsuchen, der etwas weiter wohnte als ich selbst. Aber glauben Sie, ich hätte es über mich gebracht, an meiner Wohnung vorüberzugehen? Nicht, daß ich solche Eile gehabt hätte, nach Haus zu kommen! Nein, die Macht der süßen Gewohnheit hatte es auf dem Gewissen, daß ich erst oben in meiner Stube merkte, wie sonderbar mein Vorsatz umgestoßen war. Der Weg, den man immer geht, hat sich einem so eingeprägt, daß man ihn schon fast automatisch wandert und daß es besonderer Aufmerksamkeit bedarf, wenn man einmal vom gewohnten Trott abweichen muß. Mancher schon ist deshalb zu spät ins neue Geschäft gekommen, weil er erst noch den alten Weg gegangen oder in die gewohnte Straßenbahn gesprungen ist! Der Mensch ist eben ein Gewohnheitstier! Genau wie ein

Pferd seine Fahrwege kennt und immer wieder einschlagen will, so geht es auch uns.

Ist es nun eine Sünde, wenn man so zerstreut ist, daß man beim Verlassen des Zimmers das Licht anknipst, selbst wenn es heller Tag ist — nur weil man gewohnt ist, beim Öffnen der Tür auch das Licht auszuschalten am Abend? Ist es so schlimm, das Butterbrot in den Papierkorb zu werfen und das Papier in den Mund zu stecken? Gewiß, es kann uns manchmal teuer zu stehen kommen, besonders wenn man anstelle einer Bananenschale die Fahrkarte aus dem Zugfenster wirft, aber im Grunde genommen ist diese Zerstreutheit entschuldbar wie jede Handlung, die der Macht der Gewohnheit unterliegt. Denn es ist im biologischen Sinn eine Ersparnis an Denk- und Arbeitskraft, wenn man nicht bei jeder Kleinigkeit den ganzen komplizierten Apparat des Gehirns in Alarmbereitschaft zu setzen braucht, sondern wenn man so alltägliche Dinge wie den Gang ins Geschäft automatisch regeln läßt wie Atmung und Pulsschlag. In der Tat, es handelt sich hier um einen Automatismus unserer Handlungsweise. Wir mechanisieren unser Tun und fahren im Grunde gut dabei.

Stellen wir uns doch ein Alltagsbeispiel vor. Ich komme abends nach Haus. Was ist nicht alles dazu notwendig, bis man endlich in sein Zimmer tritt! Erst gilt es zu überlegen, in welcher Tasche der Schlüssel ist, dann heißt es aus dem klingelnden Schlüsselbund den richtigen zu finden. Erst den mit dem „H" im Bart für unten, dann den kleinen dünnen für die Wohnungstür und schließlich muß man auch noch nachdenken, wie herum man zu öffnen hat, man muß — nein; man muß eben nicht, weil unsere Denk*maschine* für uns arbeitet. Sicher dächten wir uns den Kopf kaputt, wenn für alles das, was jeden Tag vor sich geht, die volle Überlegungsarbeit eingeschaltet werden würde, man hätte dann ja gar keine Zeit mehr, unterwegs wichtigeren Gedanken nachzuhängen. Und wie weitgehend tatsächlich die Gedanken von der Gewohnheitsarbeit ausgeschaltet sind, zeigt das Beispiel des Nachhausekommens, bei dem es nämlich oft passiert, daß man unten bereits den Wohnungsschlüssel in der Hand hat, weil man mit seinen Gedanken schon oben in der Wohnung ist, ja, es gibt, wie ich versichern kann, sogar Leute, die sich beim Nachhausekommen schon so stark mit dem Abendessen befassen, daß sie in den Schlüssel beißen!

Nun ist es eigentlich kein Wunder mehr, wenn sich gerade die Herren Professoren durch ihre sprichwörtliche Zerstreutheit auszeichnen, wenn es auch solche Witzblattfiguren kaum gibt, wie jenen Professor, der des Morgens seiner Frau auf den Kopf pocht und dem Ei einen Kuß verabreicht. Zerstreutheit ist hier eigentlich ein Zeichen für starke Konzentration der Gedanken, so daß für die Gewohnheitshandlungen keine Überlegung mehr übrigbleibt. Wie automatisch die Gedanken oft arbeiten können, merkt man auch beim Sprechen, wobei man sehr oft im zweiten Satz ist, wenn man den ersten noch gar nicht zu Ende gebracht hat. Vom alten Galletti soll der Ausspruch stammen: „Was die Farbe des Mondes betrifft, so ist er rund!" Die Schreibfehler, das flüchtig gewordene Lesen — z. B. die so häufige Verwechslung von



Einige hundert „Denkvorgänge" wären vielleicht notwendig, um eine Treppe zu ersteigen, denn man müßte auf Schritt und Tritt alle Einzel der hierbei zu machenden Bewegungen erst überlegen. Bewußte Vor werden durch unbewußte ersetzt. Wir schauen „zerstreut" nach rechts un

fruchtbar und furchtbar — alles das rührt von jenem Automatismus her, mit dem wir zu arbeiten gewohnt sind. Wir lesen eben nicht mehr wie die ABC-Schützen Buchstabe für Buchstabe, sondern sehen das Wortgebilde in seiner ganzen Gestalt.

Nun ist bei dieser Analyse der Zerstreutheit auch eine biologisch hochinteressante Parallele zu nennen: die Trieb- oder Instinkthandlung des Tieres nämlich! Was der Mensch sich im allgemeinen mühsam mit Hilfe seines Verstandes erobern muß, das besitzt das Tier in seinem angeborenen Verhaltensein wie eine festgewurzelte Gewohnheit. Um ein Blatt so zu schneiden, daß es sich von allein in eine Tüte rollt, brauchen wir Berechnungen — der Blattwicklerkäfer aber nagt seine Schnittmuster ohne Studium. Er k a n n es eben wie der Vogel sein Nest bauen kann, weil es ihm angeborene Fähigkeit ist, die ihn einer Denkarbeit enthebt. Jeder hat schon die Beobachtung gemacht, daß ein Hund nach vollbrachtem Geschäft Erde über die Stelle seiner Untat scharrt — und diese seltsame Handlung übt das Tier auch dann aus, wenn es sich auf Pflaster befindet, wo seine Arbeit gar nicht fruchten kann. Der Hund erspart sich eben die Überlegung über den Sinn seiner Handlung und handelt eigentlich — zerstreut! Früher in der Wildnis und im Walde war diese Zeremonie sicher angebracht, um den Unrat vor dem Verfolger zu verstecken. Diese Gewohnheit ist aber beim Hund erblich geworden, als Automatenhandlung festgefahren. Der Mensch besitzt nur wenig wirkliche Instinkte, dafür muß er sich mit Hilfe seines Geistes in jedem Leben wieder alles Wissen und Können erwerben, denn er vermag nicht gleich wie ein Entenküken das Leben zu meistern. Aber trotz dieses Zwanges, immer wieder neu zu lernen, weil vom Vater erworbene Eigenschaften nicht vererbt werden, bilden sich wenigstens mit der Zeit durch die Gewohnheit Handlungsmechanismen aus, die an die Instinkte der Tiere gemahnen und die uns eine gewisse Entlastung der Denkarbeit sein können. So hat der alte Trott bestimmt sein Gutes!

Eine Last, die wir tragen müssen ...

Uns kommt kaum jemals zum Bewußtsein, wie schwer die Luft ist. Man hat sie gewogen: 1 Kubikmeter (das ist ein Raum von 1 Meter Länge, 1 Meter Breite und 1 Meter Höhe) wiegt 1,3 Kilogramm.

Nun drückt aber der ganze luftgefüllte Raum über uns auf die 1¾ Quadratmeter unserer Körperoberfläche. Wir haben dadurch etwa 360 Zentner oder das Ladegewicht von beinahe 2 Güterwagen zu tragen.

Wie kommt es, daß wir trotzdem unter dem Druck nicht zusammenbrechen? Dieselbe Luft, die auf unserm Körper von außen lastet, befindet sich auch innerhalb der großen Körperhöhlen und schafft durch Gegendruck einen Ausgleich.

Außerdem haben wir uns so an den Druck „gewöhnt", daß wir zugrunde gehen, wenn er stärker oder geringer wird.

Dr. med. G. Kaufmann.

Wenn sich das Blut erneuert

Geheimnisvolle Vorgänge im menschlichen Körper

Der wichtigste Bestandteil des Blutes sind die roten Blutkörperchen (a), die eigentlichen Transportmittel für Aufbaustoffe des Körpers; sie geben auch dem Blut die Farbe. Weitere Bestandteile sind die Wanderzellen oder weißen Blutkörperchen (b), die Soldaten gegen allerlei Giftstoffe und Schädlinge im Körper, und die Blutplättchen (c), die zur Blutgerinnung z. B. infolge Verletzungen wichtig sind.

Alle Vorgänge der Natur erfüllen uns mit Ehrfurcht und regen unseren Forschungsdrang gewaltig an. Der Tropfen Blut, der aus einer kleinen Wunde quillt, enthält Tausende von Wundern und Geheimnissen. Er gerinnt, sobald er die schützende Hülle der Haut verläßt, und doch spüren wir den roten Saft in unseren Adern stoßweise kreisen und klopfen. Wir sehen ihn durch die Haut hindurchschimmern und spüren seine erwärmende Kraft in unseren Gliedern. Nur wenn das Leben erlischt, versiegt der Strom; unser Blut wird starr und kalt. Kein Wunder, daß man es als Träger und Spender des Lebens ansieht und es zu erneuern oder zu erfrischen trachtet, wenn der Körper krank wird oder seine Leistungsfähigkeit nachläßt.

Der Naturmensch trank das Blut seines erschlagenen Gegners oder des erlegten Raubtieres, um sich dessen Kraft zu eigen zu machen. Es ist noch gar nicht so lange her, da ließ man jeden Kranken zur Ader, um die sogenannten schlechten Säfte zu entfernen, und bereits im Altertum bereitete man Tränke und Wundermittel, um das Blut aufzufrischen, zu reinigen und zu erneuern. Blutreinigungskuren dieser Art haben sich bis in die Gegenwart erhalten, ja, sie sind heute in der Zeit, da die Volksmedizin manche neue Anregungen erhalten hat, wieder besonders beliebt geworden. Und doch reinigt und erneuert der Körper sein Blut fortwährend, und die an sich oft recht nützlichen Blutreinigungsmittel sind im Grunde nichts anderes als Stoffe zur Anregung der Ausscheidung und des Stoffwechsels. Dennoch beobachten und behandeln wir das Blut heute mehr als je. Man kann sagen, daß die Versuche, das Blut zu erneuern, erst in der modernen Heilkunde zu einem Erfolg geführt haben.

Es wurde schon hervorgehoben, daß sich unser Blut beständig selbst reinigt und erneuert, und zwar in allen seinen Bestandteilen und ohne jede Anregung von außen. In den Lungen findet ein Gasaustausch statt, wobei die roten Blutkörperchen alle Kohlensäure, die sie auf ihrem Kreislauf durch die Gewebe aufgenommen haben, abgeben und sich dafür mit frischem Sauerstoff aus der zugeführten Luft beladen. Auch diese kleinen roten Gasträger haben nur eine kurzbegrenzte Lebensdauer. Aus Milz und Knochenmark strömen beständig junge rote Blutzellen dem kreisenden Blute zu; gleichzeitig scheiden zahllose andere aus und werden in verschiedenen Geweben abgebaut. Nicht anders steht es mit den weißen Blutzellen, und beim Blutwasser, dem Serum, geht wohl der Zu- und Abfluß noch schneller vor sich.

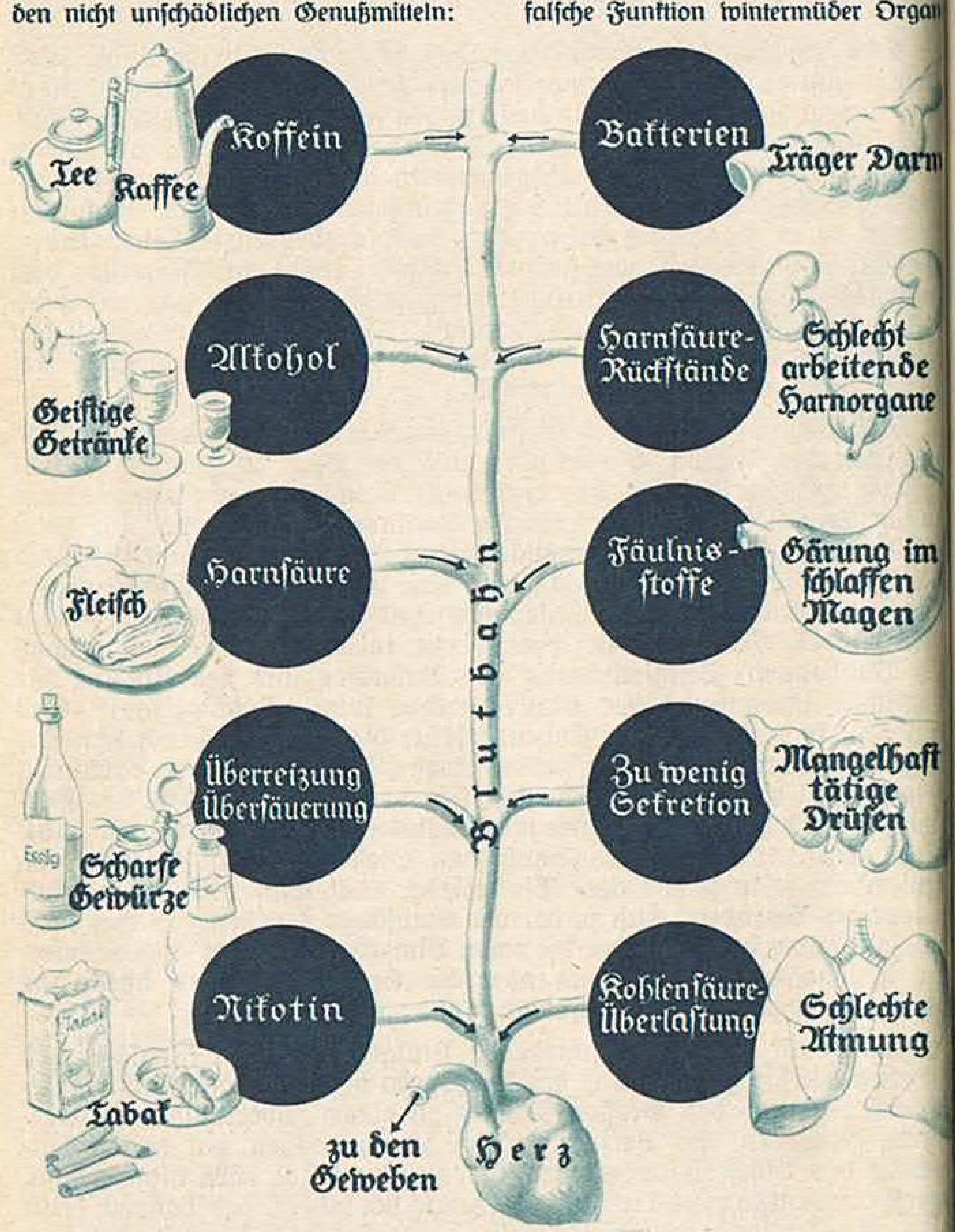
Alle Flüssigkeit, die wir aufnehmen, muß ja ins Blut übergehen, und was von den Nieren, den Lungen und der Haut an Feuchtigkeit abgegeben wird, entstammt eben dem Blut. Damit werden vielerlei Salze und andere Stoffe aus dem Körper herausgespült, und doch ist schon dafür gesorgt, daß sie rasch ersetzt werden, so daß unser Blut beständig fast die gleiche Zusammensetzung hat. Nur wenn plötzlich viel Blut verloren geht, ändert sich diese Zusammensetzung vorübergehend: das Blut wird dünner. Dann hilft sich der Körper, indem er durch Verengerung der Blutbahnen, Beschleunigung des Umlaufes und der Atmung für möglichste Ausnutzung der Blutkörperchen sorgt. Geht allzuviel Blut verloren, so besteht größte Lebensgefahr, die der Arzt durch schnelles Eingreifen überwinden kann, indem er eine Blutübertragung vornimmt — also Blut eines anderen Menschen in das Blutgefäßsystem des Verblutenden überleitet. Zwei Hauptbedingungen müssen allerdings dabei erfüllt sein. 1. Die Blutung muß zum Stehen gebracht worden sein, sonst würde ja auch das neue Blut wieder auslaufen, und 2. die Blutgruppe des Spenders muß zu der des Empfängers passen. Ist dies nicht der Fall, so werden entweder die roten Blutzellen des Empfängers durch das Blutwasser des Spenders oder die Spenderblutzellen durch das Serum des Empfängers geschädigt.

Man kennt die vier verschiedenen Blutgruppen beim Menschen erst seit etwa dreißig Jahren, und das Verfahren der Übertragung ist eigentlich erst während des Großen Krieges zu einem zuverlässigen Heilverfahren geworden. An Versuchen, Blut zu übertragen, hat es seit Entdeckung des Blutkreislaufes durch Harvey im Jahre 1628 nicht gefehlt. Zuerst verwandte man Tierblut. Es zeigte sich jedoch, daß dadurch keine Hilfe gebracht, sondern nur eine Reihe neuer Gefahren heraufbeschworen wurde. Im Jahre 1879 empfahl Kronecker die Übertragung einer der Zusammensetzung des Blutserums entsprechenden Kochsalzlösung, und die

Verschlechterung von Blut und Körpersäften

von **außen** her durch ein Zuviel an den nicht unschädlichen Genußmitteln:

von **innen** her durch mangelhafte oder falsche Funktion wintermüder Organe:



Zur Reinigung des Blutes hat sich Heumanns Kräuter-Konzentrat-Kur Nr. 21 bewährt. Näheres im Anhang dieses Kalenders.

physiologische Kochsalzlösung war dann lange Zeit das beste Mittel zur Behandlung schwerer Blutverluste. Mit der Einführung schräg abgeschliffener Hohlnadeln durch den Lyoner Chirurgen Pravaz wurde das Verfahren der Flüssigkeitseinbringung unter die Haut und in die Venen wesentlich vereinfacht, und auch die Übertragung des Blutes von Mensch zu Mensch wird meist mittels solcher Nadeln und Spritzen durchgeführt. An der günstigen Wirkung solcher Blutübertragungen ist nicht zu zweifeln, aber eine echte Bluterneuerung ist auch darin nicht zu erblicken. Das neue einströmende Blut ist lediglich ein vorübergehender Ersatz, dessen rote Blutzellen so lange den Gaswechsel übernehmen, bis der Körper wieder neue eigene rote Blutzellen gebildet hat.

Nun gibt es aber auch gewisse Blutkrankheiten, bei denen entweder einzelne Blutelemente vermehrt oder vermindert sind, die Gerinnungsfähigkeit des Blutes verändert ist oder die einzelnen Bestandteile Zerfallsvorgänge zeigen. Streng genommen, handelt es sich dabei eigentlich mehr um Erkrankungen der blutbereitenden Organe oder um Stoffwechselkrankheiten. Bei einer früher sehr bösartigen Form der Blutarmut (der perniziösen Anämie) ist es heute möglich, durch Leberdiät oder Einspritzung von Leberextrakten einen heilenden Einfluß auf das Grundleiden auszuüben und so die gehemmte natürliche Bluterneuerung wieder regelrecht in Gang zu bringen. Wenn aber blutarmen jungen Mädchen Eisen- oder Arsenpillen verschrieben werden, so handelt es sich nach moderner Auffassung nicht darum, einen fehlenden Stoff dem Blute zuzuführen, sondern mehr um eine Anregung des Stoffwechsels, damit aus den aufgespeicherten Beständen des Körpers diese nötigen Baustoffe wieder zugeführt werden.

Als echte Blutreinigung besitzt auch heute noch der Aderlaß große Bedeutung. Durch kräftige Blutentnahmen werden dem Körper Giftstoffe entzogen, die sich bei Krankheiten gebildet haben und ins Blut getreten sind. Der Blutentzug übt zugleich einen kräftigen Reiz auf die blutbildenden Organe aus, so daß eine natürliche Bluterneuerung eintritt. Die meisten Entnahmen werden allerdings nicht zu Heilzwecken, sondern aus diagnostischen Gründen vorgenommen. Man kann tatsächlich das Bestehen verschiedener Infektionskrankheiten mit großer Sicherheit aus dem Blute erkennen. Vielfach wird dabei aber nicht nach dem Giftstoff, der die Krankheit verursacht, gefahndet, sondern das Vorhandensein natürlicher Abwehrstoffe geprüft.

Auch eine ganze Anzahl von Wirkstoffen, Hormone und Vitamine, läßt sich im Blut nachweisen und kann im Bedarfsfalle dem Blut durch Einspritzung zugefügt werden. Das stellt keine Schädigung des Blutes dar, sondern bedeutet vielmehr eine Ergänzung oder Unterstützung biologischer Vorgänge. Unser Blut ist eben eine Art Großschiffahrtsweg, auf dem Tausende von Gütern ständig bewegt werden. Alle Güter liefert der Körper selbst, und der Blutstrom trägt sie nach allen Häfen, wo sie nach Bedarf abgegeben werden können. Der Arzt überwacht am kranken Menschen diesen natürlichen Güteraustausch mit allen Mitteln der Wissenschaft und greift nur da ein, wo er eine herannahende Gefahr erkennt.

Der böse Blick

Säugling und Aberglaub

Von Herbert Deeg

Der helle Kiesweg knirscht unter den Rädern eines Kinderwagens. Von ungefähr wandere ich dahin, und ehe ich mich recht besinne, ist der bunte Wagen genau auf mich zugefahren und versperrt mir den Weitergang. Zuerst sehe ich die junge Mutter an, bitte sie um Verzeihung für meine Träumerei und dann fällt mein Blick auf den Sprößling im Wagen.

„Nett ist das Kleine! Junge oder Mädchen?"

Doch die Mutter sieht mich vorwurfsvoll an: „Bitte, treten Sie zur Seite! Wenn Sie am Kopfende des Wagens stehen, lernt das Kind schielen . . ."

Mit leisem Lächeln trete ich zur Seite: „Hat Ihr Kleines Anlage zum Schielen?"

Etwas ratlos um eine Antwort erwidert die junge Frau zögernd: „Nein, nein, es ist in den Augen ganz gesund. Aber wenn es rückwärts sehen muß, kriegt es das Schielen . . ."

„Wissen Sie nicht, daß die Augäpfel nach allen vier Seiten mit ausgezeichnet arbeitenden Muskeln versehen sind, die dazu dienen, dem Auge nach jeder Richtung volle Bewegungsfreiheit zu geben? Schielen hat ganz andere Ursachen."

Die Verlegenheit der Frau hat nicht abgenommen: „Man sagt es aber doch?"

„Man — ja ich weiß. Das ist die Oma und die Tante Soundso. Und solche Ansicht vererbt sich, ängstlich gehütet, von Geschlecht zu Geschlecht. Aberglaube ist so etwas, liebe Frau, finsterstes Mittelalter. Nun gehen Sie in sich!"



Den Schnuller, in Wein eingetaucht, soll den Buben gegen jeden Rausch gefeit machen. Oder sollte er auf diese Weise schon im „zartesten Mannesalter" an den Alkohol langsam gewöhnt werden?



Wickle dein Kind in einen Pelz und es wird Locken bekommen. Wenn es aber dabei schreit, so liegt es nicht daran, daß Lockenkriegen weh tut, sondern daß es ihm zu warm wird oder daß die Pelzhaare kitzeln.



Küßt ein Vater sein neugeborenes Töchterchen, dann soll es mal einen Bart bekommen. Später können ihm selbst Küsse fremder Männer wohl nicht mehr gefährlich werden . . .

Ich wandere weiter. Drüben taucht ein neuer Wagen auf. Diesmal steuere ich bewußt darauf zu, bleibe genau vor dem Fahrzeug stehen, und das Gespräch nimmt den gleichen Verlauf wie vorhin. Alle sagen es, meint die Frau, beinahe entschuldigend. Die Dritte, die ich dann treffe, sagt zwar anfänglich nichts davon, dreht jedoch ihren Wagen zur Seite. Und erst auf meine Frage, warum sie das getan, gibt sie die abergläubische Auskunft.

Von „zwölf fröhlichen Kindesmüttern", wie man vor drei Jahrhunderten sagte, waren es immerhin drei, die mich zu Häupten des Kindes stehen ließen und nicht an das Schielenlernen glaubten. Zwei waren überhaupt empört über mein Wagnis, sie anzusprechen, und eine Frau deckte das Gesicht des Kindes sofort zu. Nach längerem, vorsichtigen Bohren gestand diese Frau, daß sie ihr Kind vor dem bösen Blick beschützen wolle. Ich sagte ihr, ich sei ob meiner sanften Augen bekannt. Sie aber schüttelte das kluge Köpfchen: „Der böse Blick ist unterirdisch, und es gibt Wölfe im Schafspelz . . ."

So geschehen im Jahre 1938 in einem herrlichen deutschen Park. Eilends habe ich mich aufgemacht und bin zur Bücherei gelaufen. Dort lernte ich das Gruseln kennen. Fand ich doch im Handwörterbuch des Aberglaubens — es sind acht dicke Bände — nicht weniger als 4000 abergläubische Dinge, die sich mit kleinen Kindern beschäftigen. Aus allen Gegenden unserer Heimat, aber auch von den Fidschi-Inseln und von den Grönländern — kein Volk fehlt vom Erdenrund. Logik hilft bekanntlich nicht gegen den Aberglauben, und so habe ich mich aufgemacht und die tollsten Sachen herausgefischt, weil Lächerlichkeit tötet und ich den Aberglauben gern tot wüßte. Er schadet den Müttern und oft auch den Kindern, wie aus den Kostproben zu erkennen ist:

„Einem Kinde im ersten Lebensjahre dürfen weder Haare noch Nägel verschnitten werden, sonst wird es ein Dieb.

Ein Säugling darf nicht in Regenwasser kommen, da er dann unweigerlich Sommersprossen bekommt.

Leidet ein Kind an Verstopfung, so wird es klug.

Soll es krause Haare bekommen, ist das Einwickeln in einen Pelz nötig.

Ein in Wein getauchter Schnuller verhütet jeden Rausch im Leben.

Läßt man die Windeln im Sturm hängen, treten Blähungen ein.

Ein neugeborenes Mädchen darf nicht vom Vater geküßt werden, sonst wächst ihm ein Bart.

Weint ein Kind bei der Taufe, dann stirbt es früh.

Niemand soll sagen, ein Kind sei schön, dann wird es sicher häßlich.

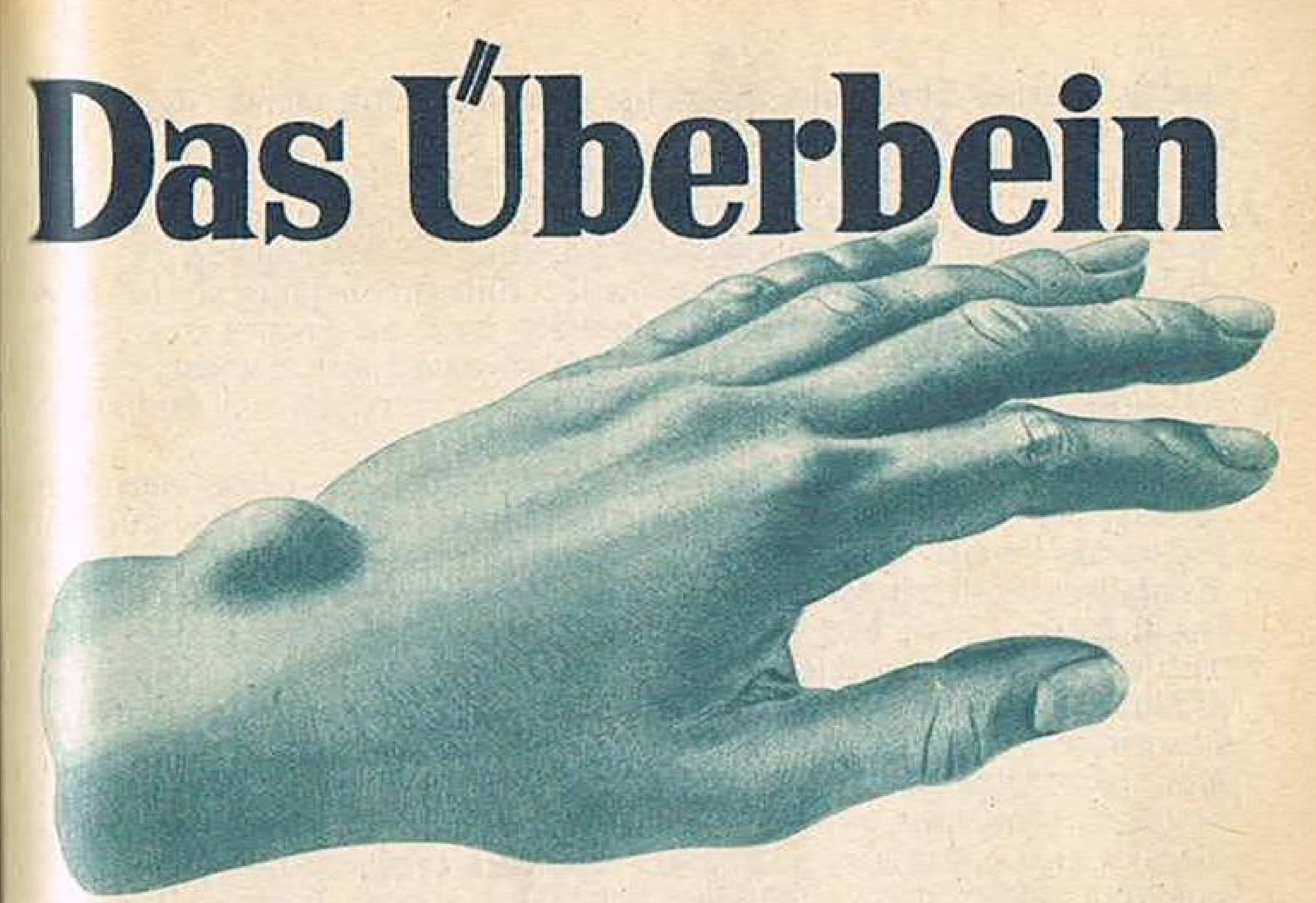
Und so weiter . . . ."

Viertausend solcher unsinnigen Auffassungen stehen dicht beieinander und — davon kann man überzeugt sein — es gibt ihrer noch weit mehr.

Nun, liebe Mütter, geht in euch und sortiert alle Gedanken, die euer Kind und dessen Zukunft umsorgen. Werft den abergläubischen Ballast fort. Ihr werdet staunen, wieviel es ist!



Das Überbein



Von Dr. med. G. Kaufmann.

Was ist das für ein merkwürdiges knochenartiges Gebilde, das sich manchmal auf einem Handrücken findet? Diese Bezeichnung „Überbein" scheint zunächst ganz zutreffend, denn es fühlt sich wirklich wie ein Knochen an, der über dem Mittelhandknochen sitzt. Er tut aber nicht weh und stört auch sonst gewöhnlich nicht, dennoch möchte man gern davon befreit sein, denn er ist und bleibt ein Schönheitsfehler, vor allem wenn „man" eine Frau ist.

Die medizinische Erklärung ist etwas überraschend. Das Überbein ist nämlich gar kein Knochen, sondern ein derber, mit dicker Flüssigkeit gefüllter Beutel, der eine Ausstülpung einer Sehnenscheide darstellt. Was ist aber eine Sehnenscheide? Die Muskeln, die unsere Finger bewegen, sitzen zum Teil am Unterarm und übertragen ihre Kraft durch lange, derbe Bänder (Sehnen), die durch bestimmte Fächer und Spalten gleiten. Das sind die Sehnenscheiden. Sie enthalten eine zähe Gleitflüssigkeit. Von diesen Sehnenscheiden aus kann sich bei einer gewissen Nachgiebigkeit des Gewebes eine Ausstülpung bilden, die langsam größer wird und sich prall mit der dicken Gleitflüssigkeit anfüllt. Warum und wieso dies geschieht, läßt sich nicht sicher sagen. Vielleicht besteht eine gewisse Gewebsschwäche. Solche Überbeine kommen auffallend häufig bei Frauen vor, dreimal so oft als bei Männern.

Ein Überbein läßt sich dadurch wegbringen, daß man es zerschlägt. Dann platzt der Beutel, die Flüssigkeit tritt aus und wird aufgesogen. Aber der Hohlraum bleibt bestehen, die Flüssigkeit bildet sich wieder, und das wohlbekannte Überbein tritt in etwas geänderter Gestalt wieder auf. Will man schon von der unschönen Vorwölbung befreit werden, so bleibt

nichts anderes übrig, als das ganze Gebilde durch einen operativen Eingriff entfernen zu lassen.

Die Sehnenscheiden erkranken auch durch übermäßige Beanspruchung, z. B. beim Sport, beim Klavierspiel. Dann entsteht eine sogenannte chronische Sehnenscheidenentzündung. Vorbedingung ist wohl auch hierbei eine gewisse unzureichende Widerstandsfähigkeit des Gewebes. Auch diese Erkrankungen kommen meist bei Frauen vor, sei es nun, weil Frauen übermäßig fleißig sind oder weil eine Gewebsschwäche bei ihnen häufiger besteht als beim Manne. Hier hilft nur Ruhe und Schonung.

Oft ist auch ein Schienenverband notwendig, um Bewegungen im Bereich der betreffenden Sehnen einzuschränken. Zwei bis drei Wochen Schonung reichen aber erfahrungsgemäß nicht aus, und eine längere Ruhigstellung ist oft schwer zu erreichen, wenn die Schmerzen nachgelassen haben. Man darf diese Art der Sehnenscheidenentzündung nicht mit jener Form verwechseln, die von einer Infektion — etwa von einem Umlauf oder einem bösen Finger — ausgeht. Diese eitrige Form kann zu dauernder Bewegungsstörung führen und sogar eine Verkrüppelung der Hand zur Folge haben, wenn nicht sofort sachkundige ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wird. Die Hand ist aber unser wichtigstes, für jeden Beruf nötige Instrument und bedarf besonders gewissenhafter Pflege und möglichst rascher und gründlicher Behandlung, wenn sie eine Beschädigung erleidet

Der Wille zur Gesundheit

VON DR. K. CLARCK

Hast Du, lieber Volksgenosse, schon einmal über das einzige Gut, das Dir wirklich gehört: Deinen Körper nachgedacht? Mit scheinbarer Selbstverständlichkeit vollbringt er Arbeitsleistungen, die zum Teil an das Wunderbare grenzen. Man kann den menschlichen Organismus als das größte Wunderwerk bezeichnen.

Seine vielfältigen Aufgaben vermag der Körper jedoch nur dann ganz zu erfüllen, wenn der Ablauf der Lebensvorgänge frei und ungehemmt vor sich gehen kann. Dies ist dann der Fall, wenn der Mensch gesund ist. Gesundheit ist daher Pflicht, Pflicht nicht nur sich selbst gegenüber, sondern auch gegenüber der Volksgemeinschaft, da die Volksgesundheit sich aus dem Gesundheitszustand der vielen Einzelnen zusammensetzt.

Die Zahl derjenigen, denen durch besondere Schicksalsgunst eine lebenslängliche blühende Gesundheit mit in die Wiege gelegt wird, ist, wie die Beobachtung lehrt, eine geringe. Für die meisten von uns gilt auch auf gesundheitlichem Gebiete das Schillerwort: „Was du ererbt von deinen Vätern hast, erwirb es, um es zu besitzen!". Der Wille des einzelnen, sein gesundheitliches Erbe zu erhalten und zu mehren, vermag Ungeheures. Bei diesem Streben wird jeder alsbald an sich selbst die erfreuliche Erfahrung machen können, daß die Natur ihm auf halbem Wege entgegenkommt. Wir brauchen nur die geeigneten Wege einzuschlagen und die geeigneten Mittel anzuwenden.

Wer seine Gesundheit festigen und stählen will, wird einer geregelten Arbeit nachgehen, wird sich vernünftig ernähren, wird dem Sport in einer seiner zahlreichen Formen huldigen und viel in Sonne und frischer Luft verweilen. Er wird ferner auf genügenden Schlaf achten und unnötige Sorgen fernzuhalten suchen. Ist seine Gesundheit, sein höchstes Gut bedroht, wird er seine Zuflucht zu natürlichen Heilmitteln wie Kräutertees, Anwendung von Wärme, von war-

nem oder kaltem Wasser usf. nehmen und auch auf eine entsprechende Kost achten. Im besonderen Maße aber wird er bewährte, zuverlässige Arzneimittel heranziehen, die — für sich allein oder als Unterstützung sonstiger, vom Arzt getroffenen Maßnahmen — Linderung der Schmerzen, volle Gebrauchsfähigkeit des in Mitleidenschaft gezogenen Organs, kurzum: Gesundung und Gesundheit bringen wollen.

Jener geheimnisvolle Schleier, der früher so gerne über medizinische Dinge gebreitet wurde, ist dank des von Staat und Partei geförderten Gesundheitsstrebens zerrissen. Aufklärung und Belehrung über Heilung und Vorbeugung von Krankheiten sind bis in die breitesten Volksschichten gedrungen. Viele, viele Forscher, Naturwissenschaftler, Ärzte und aus dem Volke kommende, anerkannte Heilbehandler, haben ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Büchern niedergelegt, und zwar in einer so volkstümlichen und volksnahen Darstellung, daß sich jeder Volksgenosse dort über seine Beschwerden oder sein Leiden Kenntnis verschaffen und dem Übel zu Leibe gehen kann.

Solche Hausarztbücher sind in vielen Millionen von Exemplaren im ganzen deutschen Volk verbreitet. Auch die deutschen Zeitungen und Zeitschriften beschäftigen sich seit Jahren in zunehmendem Maße mit der Gesundheitspflege in interessanten und lehrreichen Abhandlungen, Notizen und Mitteilungen. Besonders aber hat sich auch die deutsche Heilmittelindustrie, die bekanntlich Weltruf genießt, der gesundheitlichen Aufklärung angenommen und für alle Leiden und Beschwerden, bei denen eine Selbsthilfe Aussicht auf Erfolg haben kann, aufklärende Schriften zur Verfügung gestellt, die an Ratsuchende vollkommen kostenlos verteilt und verschickt werden.

Die unbestrittene Tatsache, daß die deutsche Arzneimittelindustrie die besten Heilmittel der Welt geschaffen hat, ist in erster Linie auf die unerreichten, beinahe wunderbaren Leistungen der deutschen Chemiker zurückzuführen. Jede Hausfrau kennt z. B. Essigsäure und Salicylsäure. Deutschen Chemikern ist es gelungen, diese einfachen Stoffe zu dem bekanntesten deutschen Heilmittel, dem Aspirin, zu vereinigen. Fast aus allen Metallen wurden Verbindungen geschaffen, die in der Heilkunde Verwendung finden. Viele Stoffe, die in der Natur nur in kleinsten Mengen vorkommen oder schwer erreichbar sind, wurden auf künstlichem Wege geschaffen. Man erinnere sich, für wie unendlich viele Erzeugnisse des täglichen Lebens die Kohle als Rohstoffquelle dient!

Eine weitere, besonders wichtige Gruppe von Arzneimitteln sind die sogenannten Mischpräparate, an deren Erfindung und Herstellung in den meisten Fällen außer dem Chemiker andere Fachleute wie Ärzte, Apotheker, Pharmakologen und Naturforscher beteiligt sind.

In diesen Präparaten ist eine größere oder kleinere Anzahl verschiedener Heilstoffe zu einem wirksamen Ganzen verbunden. Mineralien, chemische Produkte und Stoffe aus dem Pflanzenreich finden sich häufig nebeneinander. Die Zusammenstellungen sind so wohlüberlegt und kunstvoll, daß die Gesamtwirkung eine viel größere ist, als man sie durch bloßes Zusammenzählen der Einzelwirkungen erreichen könnte. Die Mischpräparate ermöglichen es auch oft, unerwünschte Nebenwirkungen einzelner Stoffe zu verhindern. Vor wenigen Jahrzehnten noch war die

Zahl der Mischpräparate recht gering, während sie heute sowohl der Anzahl wie auch der Verbreitung nach an der Spitze stehen. Gerade solche Präparate, welche durch die werbende Aufklärung den Verbrauchern besonders gut bekannt sind und denen sie auf Grund ihrer Erfahrungen gewisses Vertrauen entgegenbringen, erweisen sich häufig als solche Mittel. Auch alle die zahlreichen Mittel, die in Apotheken selbst hergestellt werden und im Handverkauf — also ohne ärztliches Rezept — dort erhältlich sind, bestehen aus derartigen Mischungen.

Die dritte Gruppe bilden diejenigen Arzneimittel, die den Anschauungen und Wünschen bestimmter Einzelgruppen Rechnung tragen. Es sind dies die Präparate der Homöopathie, Biochemie usw.

Wenn die deutsche Heilmittelindustrie heute Mühe, Geld und Zeit darauf verwendet, um die Verbraucher über die guten deutschen Heilmittel und ihre Anwendung zu unterrichten, so geschieht dies in erster Linie in Erfüllung der ihr zugewiesenen pflichtgemäßen Aufgaben. Ärzte und Heilpraktiker, Apotheker und Heilmittelindustrie sind gemeinsam Diener an der deutschen Volksgesundheit. So wie sie ihre Pflicht erfüllen, ihre Kenntnisse, Arbeitskraft und Tätigkeit in den Dienst des Ganzen stellen, so hat bei sachlicher Würdigung derjenige, dem diese Leistungen zugute kommen sollen, die Verpflichtung, auch hiervon Gebrauch zu machen, um Gefahren von seinem Körper und von der Gesundheit abzuwenden, und um Schäden, die entstanden sind, abzuhelfen. Ein gutes Heilmittel zur rechten Zeit angewandt, kann in Hunderttausenden, ja Millionen von Fällen dazu beitragen, Gefahren und Lasten von dem Einzelnen und von der Allgemeinheit fernzuhalten. Außerdem trägt die richtige Auswertung der guten deutschen Heilmittel zu ihrem Teil zur Hebung der deutschen Volkswirtschaft bei, indem sie weiteren Volksgenossen Arbeit und Brot gibt.

Die „Pflicht zur Gesundheit" ist in den meisten Fällen gleichbedeutend mit dem „Willen zur Gesundheit". Wer hat noch nicht erlebt, daß der unbedingte Wille, etwas zu leisten, die Möglichkeit geschaffen und die Kraft gegeben hat, diese Leistung tatsächlich zu vollbringen? Eiserner Wille befähigt z. B. eine Truppe, ganz unglaubliche Marschleistungen zu vollbringen, wie jüngst der Polenfeldzug bewiesen hat. Im täglichen Leben haben wir nicht minder Gelegenheit, durch Überwindung von Schwierigkeiten jeder Art unsere Willenskraft unter Beweis zu stellen. Besonders gilt dies in Krankheitsfällen, wo der Wille, wieder gesund zu werden, in Verbindung mit den geeigneten Mitteln in den meisten Fällen schon der Anfang des Gesundungsprozesses selber ist.

Ein unerläßlicher Bundesgenosse für den erfolgreichen Willenseinsatz ist das Vertrauen. Vertrauen zu sich selbst, zu den eigenen Widerstandskräften, zum Arzt, und zu den guten deutschen Heilmitteln. Nicht wenige deutsche Arzneimittelfirmen haben sich das ganz besondere Vertrauen ihrer Kunden erworben. Diese wissen: „Wenn ich ein solches Mittel nehme, dann hilft es auch." Und jemand, der ein Heilmittel zum ersten Mal in Gebrauch nimmt und das Gefühl hat: „Dieses Mittel wird mir helfen, wie es schon vielen anderen geholfen hat", tut damit schon den ersten Schritt auf dem Wege zur Besserung. Fester Wille und gläubiges Vertauen sind Grundpfeiler der Wiedergesundung!

Wenn wir waschen –

Von Dr. Hans Zimmer

Milliardenwerte stecken in den Wäscheschränken unseres Volkes. Die deutsche Hausfrau ist die Hüterin dieser Schätze, von ihr hängt es ab, ob die Familienwäsche ganzen Geschlechtern erhalten bleiben kann oder vorzeitig verbraucht und zerstört wird. Das Zauberwort, mit dem sie ihr Wissen, ihre Vor- und Umsicht, vor allem aber ihr Verantwortungsgefühl unter Beweis stellen kann, heißt „große Wäsche", und was sie für diese braucht, kann sie nicht aus Büchern lernen, sondern ganz allein in der praktischen Übung des täglichen Lebens. Nur ihre *Mutter* kann in dem vielseitigen und verwickelten Geschäft der Wäsche ihre Anleiterin sein, wie schon deren Lehrmeisterin die Großmutter war.





Zwei Hausfrauen bringen den gleichen Waschkorb zum Trockenplatz. Die eine plagt sich damit, man sieht es an ihrem Gesicht. Die andere braucht sich nicht anzustrengen. Sie leistet das gleiche und lacht dabei.

Um so mehr kann man es aber verstehen, daß dieses schwere Geschäft für die deutsche Familie geradezu einen *Freudentag* bedeutet, und wenn man sich an sonnendurchfluteten schönen Sommertagen einmal das rege, ja gelegentlich ausgelassene Leben und Treiben ansieht, das auf den großen Rasenflächen der Bleich- und Trockenplätze herrscht, die auch heute noch hier und da ein „Stück Lunge" im starren steinernen Körper der Städte darstellen, so begreift man das schöne Wort „Waschfest" sehr wohl, ohne sich freilich etwas von der hohen Bedeutung des Waschens als *Pflicht* und *Aufgabe* abhandeln zu lassen.

Besonders für die *Volksgesundheit* ist eine überlegt und sachkundig durchgeführte Wäsche höchst bedeutungsvoll, denn richtig gewaschen gibt erstens Wäsche, die *anzuziehen gesund* ist, und mildert zweitens die großen Anstrengungen, die mit jeder Wäsche verbunden sind und immerhin eine recht beachtliche *gesundheitliche Gefahr* für die Wäscherin darstellen.

Der erste dieser beiden Punkte ist ohne weiteres zu verstehen. Mit der Wäsche wird ja nicht nur eine Reinigung, sondern zugleich auch eine zuverlässige *Desinfektion* erstrebt. Wie wichtig das bei Bett- und Leibwäsche ist, davon muß jeder durchdrungen sein, der je einmal an sich selbst die schlichte Wahrheit von Wilhelm Buschs Satz erlebt hat: „Wie fröhlich ist der Wandersmann, zieht er ein frisches Hemd sich an!" Es stimmt schon, das Wechseln der Leibwäsche ersetzt bis zu einem gewissen Grade das tägliche Waschen des ganzen Körpers. Wir schicken

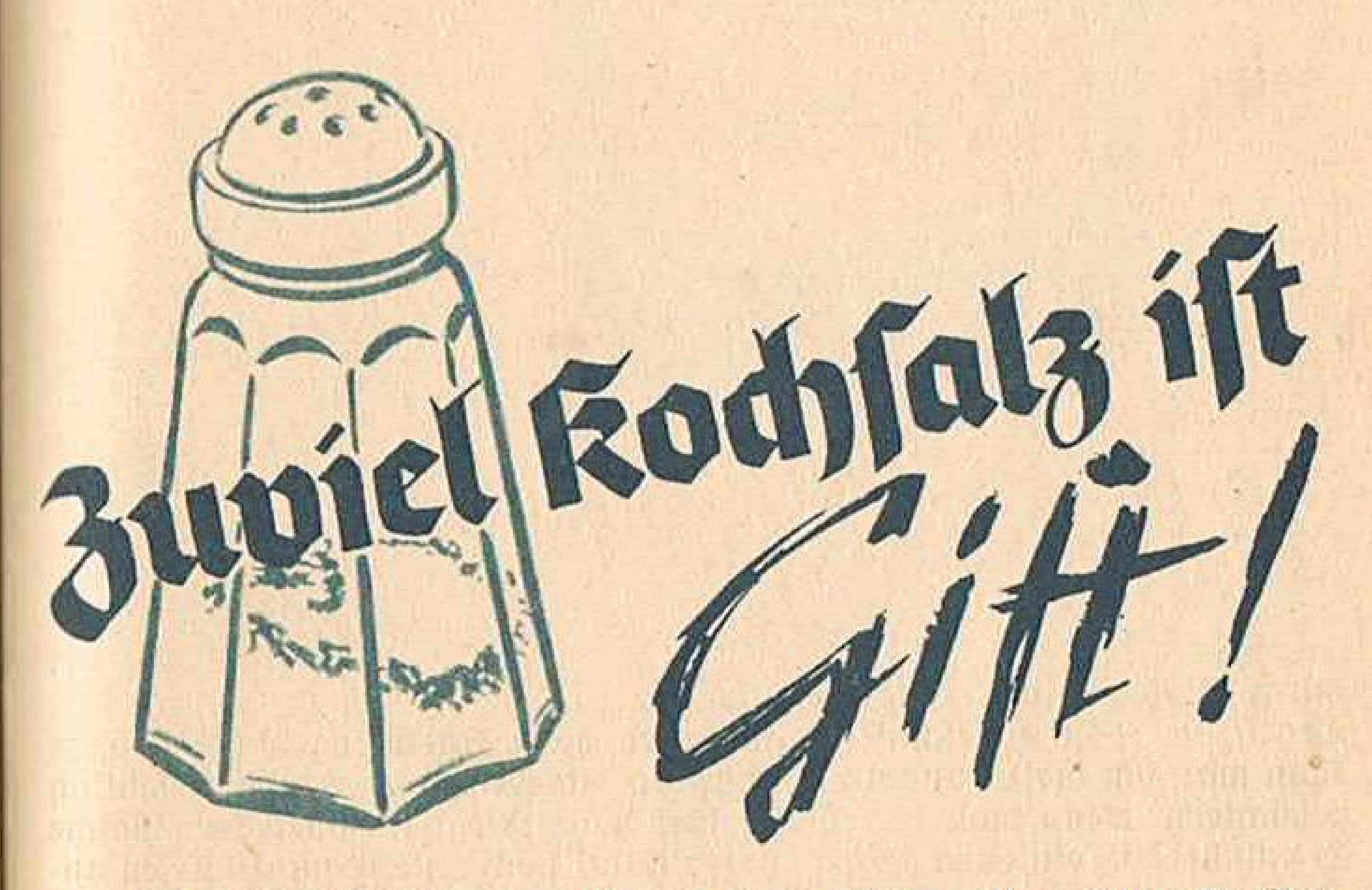
nach dem Wort des großen Pettenkofer „unsere Leibwäsche an unserer Statt ins Bad.“

Nicht ganz so klar und einfach ist der zweite Fall, die Bedeutung der großen Wäsche für die Waschenden als mögliche Gefahrenquelle für ihre Gesundheit. Zweierlei ist da zu unterscheiden. Einmal kann die Wäscherin schon gewisse Leiden besitzen, und diese können sich durch die Anstrengungen der Wäsche verschlimmern. So vor allem offene Beine, vielleicht sogar mit aufgebrochenen Adern, die natürlich bei dem langen Stehen, das die Wäsche bedingt, keine Neigung zur Besserung zeigen, oder vielleicht auch Schlaflosigkeit, die ganz gewiß unter der Aufregung, wie sie Wäschetage immerhin mit sich bringen, ebenfalls unmöglich günstig beeinflußt werden kann.

Auf der anderen Seite stehen Leiden und Beschwerden, die gerade und unmittelbar die Wäsche als solche im Gefolge hat. Die schon erwähnten offenen Beine und Krampfadern, als ausgesprochenes Frauenleiden anzusprechen und von Blutstauungen verursacht, brauchen nicht schon vorhanden gewesen zu sein und sich nur verschlimmert zu haben, sondern ebenso häufig ist auch die Schuld an ihnen geradezu und allein der Wäsche zu geben. Sie sind sehr hartnäckig und erfordern u. U. Bettruhe und das Hochlegen des leidenden Beines. Fast so häufig wie Krampfadern stellen sich bei der Wäsche durch die Einwirkung von Wasser, Laugen und Soda nässende Flechten (Ekzeme) ein. Man kann sich mit dem kochenden Wasser verbrennen, kann sich die Finger wundreiben oder Blasen an ihnen kriegen. Im Winter oder auch zur Sommerszeit, indem man in den Zug kommt, können sich Erkältungskrankheiten einstellen, auf dieselbe Weise auch Kreuzschmerzen, die jedoch natürlich ebenso oft durch die gekrümmte Haltung beim Waschen hervorgerufen sein können. Entzündliche Muskelreizungen können durch allzu starke Beanspruchung entstehen, Nasenbluten durch allzu häufiges Bücken, Kopfweh durch Blutandrang infolge des Hantierens in der Sonne oder durch Gegenzug. Mit ungeschicktem Zugreifen beim Auswringen der Wäsche kann man sich dieses unnötig erschweren, umgekehrt aber auch wesentlich erleichtern, wenn man den Wäschestock beim Herausnehmen der Wäsche so anfaßt, daß ein etwa 15 cm langes Stück noch unter dem Ellbogen anliegt. Endlich kann's auch geschehen, daß „bunter“ (Stoff-) Wäsche die Farbe ausgeht, daß etwas von einem solchen Farbstoff beim Waschen in kleine Wunden an Händen oder Armen gerät, und daß man sich dadurch eine mehr oder minder schwere Vergiftung zuzieht.

Alle diese Leiden und Beschwerden im Gefolge der Wäsche dürfen keineswegs leicht genommen oder vernachlässigt werden. Auch hier gilt es, den Arzt lieber einmal zu viel als zu wenig zu befragen, wo für sie aber die Natur des Leidens nach früheren Erfahrungen oder Beratungen durch den Arzt feststeht, wissen ja gerade die Leser dieses Kalenders ganz genau, wo und wie sie erprobte Heilmittel dagegen erhalten.

Wir schließen diese kleine Plauderei mit einem ganz beiläufigen Hinweis auf die deutsche Volkskunde. Bekanntlich schlingt sie ihre abergläubischen Ranken immer nur um Personen, Ereignisse oder Dinge, an denen sie und damit das deutsche Volk selbst ein besonderes lebhaftes Interesse nimmt. Dazu gehört charakteristischerweise auch die große Wäsche. Natürlich können wir hier nur ein paar Einzelheiten herausheben. Will eine Wäscherin gut Wetter zum Trocknen haben, so muß sie in eine Unterhose hineinlachen (Thüringen, Halle). Am Johannistag darf keine Wäsche über Nacht im Freien gelassen werden, weil der, welcher sie trägt, sonst den Krebs bekommt. (Mecklenburg). Gegen Krampfadern trägt man Muskatnüsse bei sich (Oldenburg). Auf eine bloße, kleine scherzhaft gemeinte Verleumdung aber läuft es natürlich nur hinaus, wenn Ehefrauen aus ihrem mehr oder weniger trockenen und sonnigen Waschwetter auf die eheliche Treue ihrer Gatten schließen zu dürfen glauben.



Die meisten Menschen empfinden einen Widerwillen gegen Speisen, die „zu nüchtern“ schmecken. Ja, es gibt sogar Leute genug, die sich einbilden, am Verbrauch von Gewürzen erkenne man die — Kultur eines Menschen. Bekanntlich spielt neben verschiedenen aus dem Auslande erst einzuführenden Gewürzen hier das Kochsalz — im Volksmunde kurz Salz genannt — eine wichtige Rolle.

Wer mit dem Salz nicht sparsam umgeht, pökelt sich lebendigen Leibes selbst ein. Über eintretende Schäden darf er sich dann nicht wundern. Denken wir nur daran, daß Kochsalz die Eigenschaft hat, Wasser anzuziehen. Zuviel Kochsalz im Körper begünstigt also die Aufschwemmung der Gewebe und hemmt die Ausscheidungen. Die Nieren werden geschädigt, aber auch die Drüsen, ja selbst die Nerven können in Mitleidenschaft gezogen werden. — Künftig also so wenig Salz wie möglich verbrauchen!



Die Leber, das größte drüsige Organ des menschlichen Körpers stellt mit seinem ansehnlichen Gewicht von anderthalb bis zwei Kilo ein nach modernsten Verfahren arbeitendes Laboratorium dar. Nicht nur Galle und schwierig zusammengesetzte Stoffe werden in ihm gebildet, sondern auch wirtschaftlich wird dort gearbeitet.

Eine Hauptaufgabe der Leber ist die Gallebereitung. Aus anfangs nur ein tausendstel Millimeter dicken Gallengängen, die zwischen den vieleckig würfeligen Leberzellen verlaufen, fließt die Galle schließlich in dem fast bleistiftdicken Hauptgallengang zur Gallenblase; diese dickt die Galle ein und gibt je nach Bedarf an den Darm ab. So liefert die Leber täglich ein Liter Galle, die für den Körper zur geregelten Fettverdauung unentbehrlich ist. Die Bestandteile der Galle werden alle von der Leber gebildet, während das Blut das Rohmaterial dazu liefert. Es besteht aus den in der Leber aufgelösten roten Blutkörperchen. Denn die Lebensdauer eines Blutkörperchens im Blutkreislauf beträgt nur 6 bis 8 Wochen; dann hat es seine Schuldigkeit getan, kommt in das Laboratorium der Leber, wird zerlegt, aufgelöst und in Gallenstoffe umgewandelt.

Die großartigste Leistung der Leber aber ist die Erzeugung des Harnstoffs. Was menschlichem Erfindergeist erst 1828 geglückt ist — die künstliche Herstellung einer Kohlenstoffverbindung, nämlich die des Harnstoffs —, das macht die Leber in jedem Menschenkörper schon seit Jahrtausenden. Aus den Endprodukten des Eiweißstoffwechsels, Kohlensäure und Ammoniak, die den Körper vergiften würden, bildet die Leber

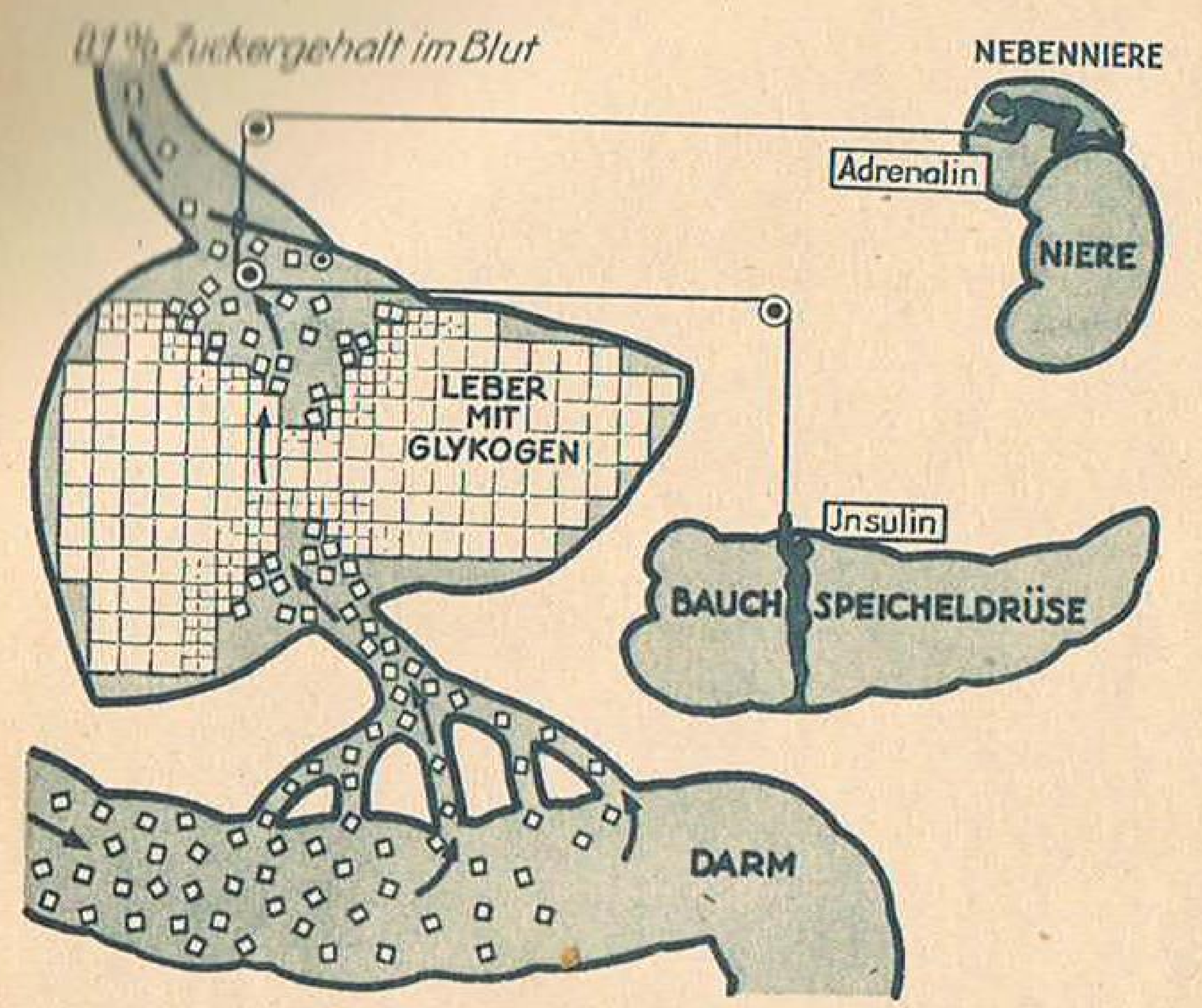
in höchst verwickeltem Aufbau den harmlosen Harnstoff. 35 Gramm Harnstoff, aus giftigsten und schädlichsten Bestandteilen zusammengesetzt, scheidet der Mensch täglich im Harn aus.

Aus dem Zellkern des genossenen Fleisches wird in der Leber die Harnsäure bereitet, die, wenn sie vermehrt ins Blut geleitet wird, zur Gicht und zu dem recht schmerzhaften Gichtanfall führen kann. Deshalb ist dem Gichtiker zellreiche Fleischkost streng verboten. Sein Körper kann die Harnsäure nicht verarbeiten, der geplagte Kranke bekäme erneut seinen gefürchteten Gichtanfall.

Sehr interessant ist der intermediäre Fettstoffwechsel, den die Leber fast allein beherrscht. Sollen vom Körper Fette verarbeitet werden, so werden sie in die Hexenküche der Leber geschickt, um dort in einfachere chemische Stoffe gespalten und abgebaut zu werden, die dem Körper als Energiequelle dienen. Beim Zuckerkranken arbeitet diese Sonderabteilung der Leber für den intermediären Fettstoffwechsel nicht mehr ordnungsgemäß. Die Leber des Zuckerkranken kann die Fettstoffe nicht mehr richtig zerlegen.

Mit vollem Recht wird die Leber auch als Entgiftungsorgan des Körpers bezeichnet. Wir hörten schon, daß von ihr das giftige Ammoniak einfach zur Bildung von unschädlichem Harnstoff verwendet wird. Das Laboratorium arbeitet so vorzüglich, daß es die meisten Gifte, die aus dem Stoffwechsel herrühren oder die sonst in den Körper gelangen, abfängt, entgiftet und wieder ausscheidet. So durchlaufen fast alle Arzneimittel, die zwar nicht immer Gifte, aber doch meist körperfremde Stoffe sind, die Kontrolle der Leber. Sind es Gifte, die ja nur kurz wirken sollen, werden sie sofort unschädlich gemacht und zu Ausscheidungsprodukten umgewandelt. Da kann es also geschehen, daß die Leber rascher und gründlicher arbeitet, als dem Arzt lieb ist.

Sehr verantwortungsvoll ist die Tätigkeit einer anderen Abteilung im Leberlaboratorium, wo die künstliche Herstellung von Glykogen, auch „tierische Stärke" genannt, betrieben wird. Aus den stärkehaltigen Nahrungsmitteln entstehen bereits im Magen und Darm durch Aufspaltung und Umlagerung einfachere chemische Zucker, die in die Leber gebracht und dort auf kunstreiche Art zu Glykogen aufgebaut werden. Aber nicht nur Glykogenfabrik ist diese Sonderabteilung der Leber, sondern zugleich auch Speicherraum für diesen Stoff, der im Bedarfsfalle wieder an den Körper ausgegeben wird. Die Bedeutung der Glykogensynthese und -speicherung in der Leber liegt wohl darin, eine zu reichliche Zufuhr von Zucker in den Körper zu verhindern. So sorgt die Leber auch dafür, daß das Blut nie mehr oder weniger als genau 0,1 v. H. Zucker enthält. Spritzt man in die Blutbahn eines Gesunden eine konzentrierte Zuckerlösung, so wird man nach wenigen Minuten in einer Blutprobe doch nicht mehr als 0,1 v. H. Zuckergehalt feststellen können. So prompt wird von der Leber der überschüssige Zucker abgefangen, zu Glykogen umgebaut und als Vorrat gespeichert. Beim Zuckerkranken ist diese Umsetzung erheblich gestört. Der für die Körper- und Gewebsernährung so wichtige Traubenzucker wird von ihm unausgesetzt mit dem Harn ausgeschieden. Die Glykogenvorräte der Leber können bis zu 16 v. H. des Lebergewichtes betragen. Leidet der Mensch Hunger, dann wird das



Die Regulierung des Zuckerstoffwechsels.
Der Zucker wird — vom Darm kommend — in der Leber zu Glykogen aufgebaut und dann nach Bedarf an das Blut wieder abgegeben. Der Arzt kann bei Störungen hier regulierend eingreifen: Einspritzungen von „Adrenalin" fördern den Zuckerabfluß, solche mit „Insulin" hemmen ihn.

Magazin geöffnet, Glykogen hervorgeholt, an Ort und Stelle der beste Nähr- und Brennstoff, Traubenzucker, daraus fabriziert und dem Körper zugeführt.

Auch bei Muskelarbeit wird Leberglykogen verbraucht, und zwar in ungeheurer Menge. In fünf bis sechs Stunden anstrengender Muskelarbeit muß die Leber ebensoviel Traubenzucker ausgeben, wie bei vier Wochen lang anhaltendem Hungern vom Organismus gebraucht würde.

Nach neueren Untersuchungen wird auch das Fibrinogen, ein für die Blutgerinnung bei Verletzungen überaus wichtiger Stoff, von der Leber gebildet.

Wahrscheinlich vollbringt dieses moderne Laboratorium noch eine ganze Reihe von Wundern, die bis heute noch nicht erforscht sind.

Auch EISEN braucht der Körper

Von Dr. Karl Fr. Hoffmann

Unter den Mineralstoffen spielen eine große Rolle Kalzium und Eisen. Letzteres ist größtenteils gebunden an den roten Farbstoff, das Hämoglobin der roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Man hat berechnet, daß im Körper eines rund 70 kg schweren Menschen ungefähr 3,1—3,3 g Eisen vorhanden sind, wovon 87,1% im Blute vorkommen. In geringen Mengen findet sich Eisen aber auch im Serum (Blutwasser). Da die roten Blutkörperchen in der Leber und Milz abgebaut werden und ihre Neubildung im roten Knochenmark erfolgt, so enthalten auch diese Gewebe Eisen. In der Leber wird ferner aus der Nahrung stammendes und durch den Darm aufgenommenes Eisen aufgespeichert. Auch die Milz verfügt über größere Eisenvorräte, da 80 v. H. des durch den Abbau der roten Blutkörperchen freiwerdenden Eisens in diesem Organ zurückgehalten werden. Nur 20 v. H. werden größtenteils durch den Darm ausgeschieden.

Die große Bedeutung des Eisens für den Stoffwechselhaushalt im Organismus beruht auf der Eigenschaft des Hämoglobins, Sauerstoff aufzunehmen, den Geweben zuzuführen und dort abzugeben. Weiterhin nimmt das Hämoglobin in geringen Mengen Kohlensäure aus den Geweben auf. Der gute Ablauf der Gewebs- oder inneren Atmung, von dem die geordnete Tätigkeit des Stoffwechsels in den einzelnen Zellen abhängt, wird bedingt von der Blutversorgung (Kreislauftätigkeit) einerseits und vom Hämoglobingehalt andererseits.

Da im Körper sich dauernd ein Eisenstoffwechsel vollzieht, indem die eisenhaltigen Blutzellen zerfallen und kleine Eisenmengen ständig sowohl durch den Harn wie auch größtenteils durch den Stuhl nach außen abgegeben werden, so müssen wir durch die Nahrung den Verlust, der einige Milligramm täglich beträgt, wieder ausgleichen. Durch eine gemischte Kost kann in gesunden Tagen der Bedarf des Körpers an Eisen in befriedigender Weise gedeckt werden. Wertvolle Eisenspender unter den Nahrungsmitteln sind Eier, Leber, Milz, Knochenmark sowie alle aus Blut bereiteten Speisen. Weiterhin enthält das Trinkwasser geringe Eisenmengen in Form von kohlensaurem Eisen (Ferrohydrokarbonat). Unter dem Obst zeichnen sich durch größeren Eisengehalt Äpfel und Erdbeeren aus. Unter den Gemüsen sind eisenhaltig Bohnen, Erbsen, Linsen und vor allem die grünen Blätter von Spinat und Mangold. Die grünen Salate z. B. Brunnenkresse, Feld-, Kopf- und Endiviensalat sowie die jungen Blätter von Beinwell, Löffelkraut, Löwenzahn, Sauerampfer, Schlüsselblume, Wegerich und Wiesenkraut besitzen neben reichlichen Mengen an Vitamin A, B und C auch einen beträchtlichen Eisengehalt.

Erleidet aber der Körper große Eisenverluste oder ist der Organismus nicht in der Lage Eisen zu stapeln, so erfährt der ganze Stoffwechselhaus-

halt eine schwere Schädigung. Kann nämlich der Eisenverlust nicht durch die Depots des Körpers gedeckt werden, so kommt es zur Blutarmut an Eisen (Eisenmangelanämie). Die Eisenverarmung zeichnet sich aus durch eine Verminderung des Farbstoffgehaltes in den einzelnen roten Blutkörperchen neben einer Schädigung des Zellaufbaus. Hand in Hand damit gehen Veränderungen in der Haut und an den Schleimhäuten vor. So ist die Haut meist welk und trocken und die Nägel zeigen eine große Brüchigkeit. Das Zahnfleisch und die Mundschleimhaut bluten leicht. Auf der Zunge entsteht vielfach ein lästiges Brennen. Ferner weisen Rücken und Ränder der Zunge oft rote Flecken und Streifen auf neben einem mehr oder weniger starken Schwund der Wärzchen. Im übrigen kommt der Eisenmangel zum Ausdruck in Form einer allgemeinen Schwäche und Schlaffheit, die mit Appetitlosigkeit einhergehen.

Eine häufige Ursache der Eisenverarmung sind ein- oder mehrmalige Blutverluste. Erinnert sei an die zahlreichen Blutungsmöglichkeiten aus dem Magendarmkanal, der Nase, der Nieren, der Lunge usw. Die Monatsblutung der Frau führt zu einem nicht unbeträchtlichen Eisenverlust (rund 50 mg). Diese Tatsache dürfte wahrscheinlich die Ursache sein für einen verminderten Hämoglobin- und Erythrozytengehalt des weiblichen Geschlechts. Ferner kann durch eine dauernd eisenarme Ernährung ein Eisenmangelzustand ausgelöst werden. Eine Kost, die überwiegend aus Kartoffeln, Reis, Mehl und Brot besteht, ist sehr eisenarm. Auch eine Diät aus Milch und Mehlbreien enthält nur geringe Mengen an Eisen. Besonders wenig Eisen enthält die Milch von Ziegen. Die Vitaminforschung hat neuerdings festgestellt, daß nicht immer Mangel an Eisen, sondern an Vitamin C und gelegentlich an Vitamin B_2 zu Eisenmangel führen kann, da diese Vitamine einen wesentlichen Einfluß auf die Aufsaugung des Eisens ausüben. Manchmal besteht eine Störung in der Aufschließung des Eisens der Nahrung, wodurch dann natürlich auch eine Aufsaugung unterbleiben muß. Wahrscheinlich erfolgt die Umwandlung des dreiwertigen Eisens in das zweiwertige aufsaugbare Eisen in den Zellen der Magenschleimhaut. Bei einer Reihe von Magenkrankheiten unterbleibt dieser Vorgang, wie durch Versuche festgestellt werden konnte. Weiterhin veranlassen schwere Infektionskrankheiten einen Eisenmangel, da hierbei der Blutzerfall teilweise gesteigert ist und teilweise das Eisen zum reticuloendothelialen System (= System funktionell zusammengehörender mesenchymaler Zellen) abwandert, wo es wahrscheinlich die Abwehrkräfte unterstützt. Ähnlich liegen die Verhältnisse bei Neubildungen und bei der Weißblütigkeit (Leukämie).

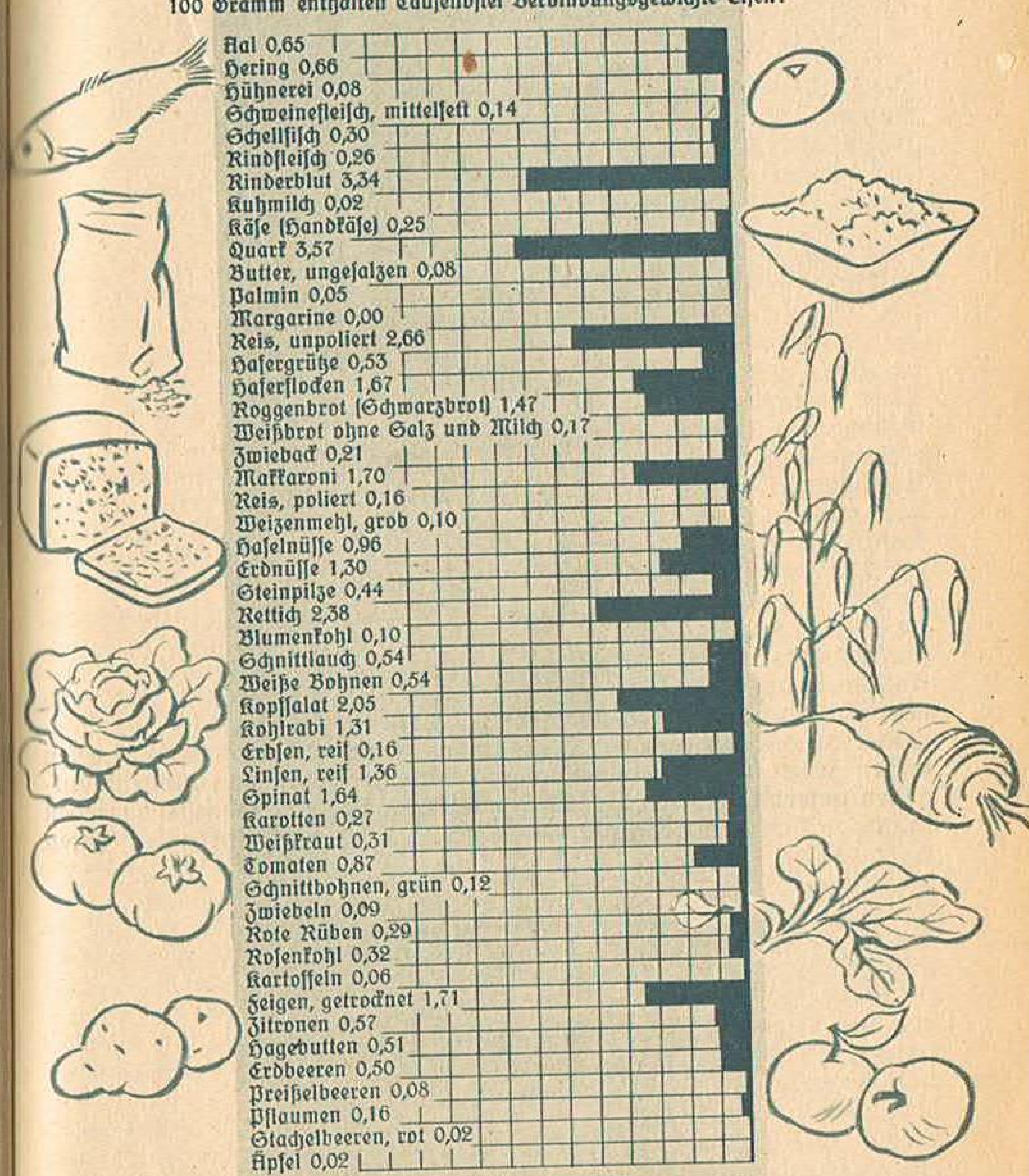
Die Beseitigung der Eisenmangelzustände ist hauptsächlich abhängig von der Behandlung des Grundübels z. B. Aufdeckung und Verhinderung von Blutungen oder Beseitigung von Magendarmstörungen. Als unterstützende Heilmaßnahme bewährt sich die Zufuhr von Eisen. Seit langer Zeit erfreuen sich daher zweiwertige Eisenverbindungen einer großen Beliebtheit bei Eisenmangelzuständen. In letzter Zeit gibt man auf Grund neuer Erkenntnisse Eisen in Verbindung mit Vitamin C in Form des ascorbinsauren Eisens. Durch diese Zusammenstellung, die bereits in sehr kleinen Mengen wirkt, erfolgt eine vorzügliche Aufsaugung des Eisens.

Tabelle

über den Eisengehalt der Nahrungsmittel nach Dr. Rudolf Franck

(Moderne Ernährungstherapie, Berlin 1938)

100 Gramm enthalten Tausendstel Verbindungsgewichte Eisen:



Die Gesamtmenge des im menschlichen Körper enthaltenen Eisens beträgt 2,4–3,2 g, wovon 85 % auf das Bluthämoglobin entfallen. 20 % des durch den Abbau der roten Blutkörperchen freiwerdenden Eisens gelangt in die Leber und wird durch die Galle in den Darm ausgeschieden.



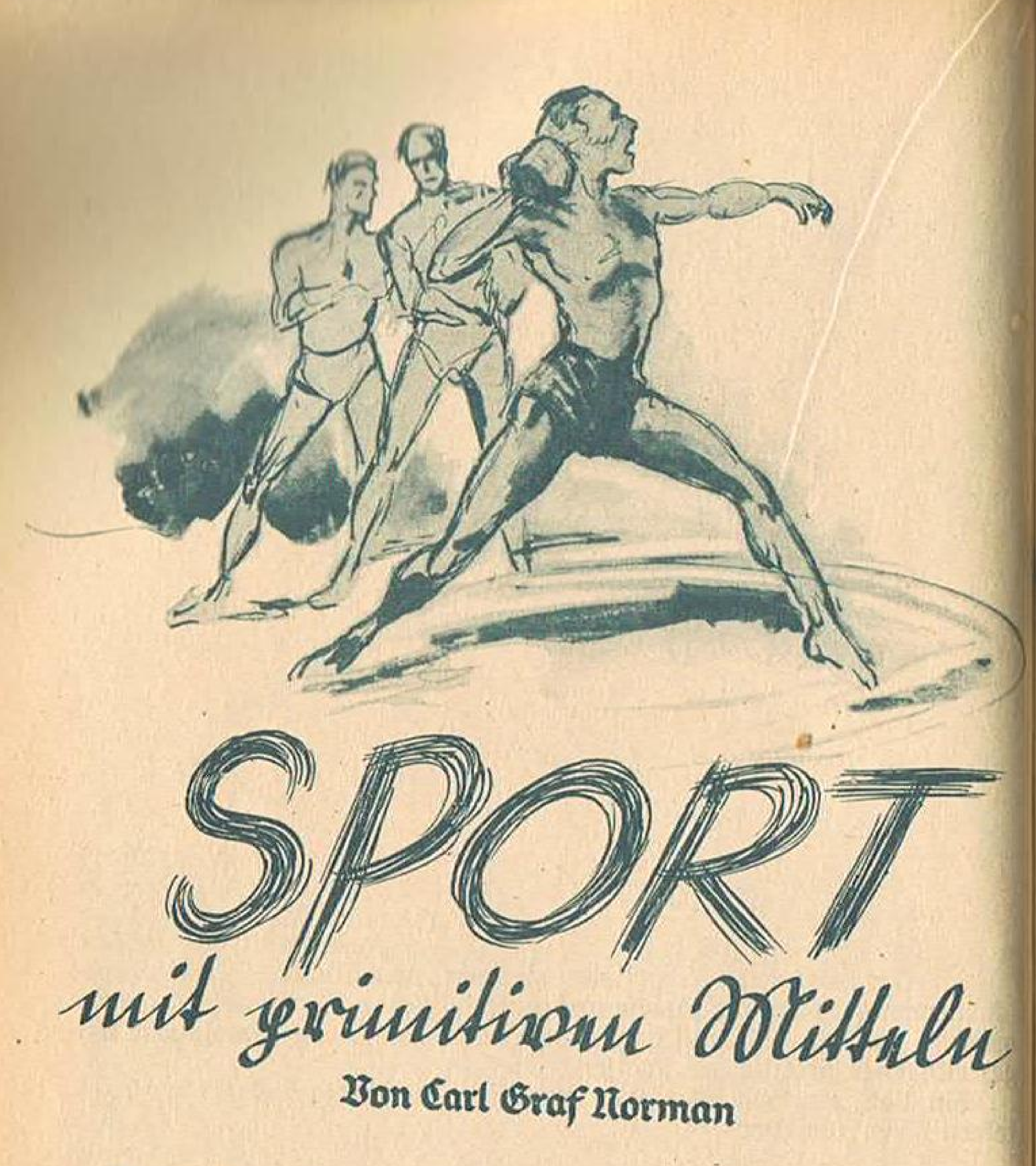
ist gefährlich!

Wohl zu den quälendsten Empfindungen gehört das Jucken der Haut. Diese unangenehme Erscheinung ist auf zahlreiche Ursachen zurückzuführen. So kann ein Reizzustand der Nervenendigungen, wodurch die juckende Empfindung ausgelöst wird, hervorgerufen werden durch Stoffwechselprodukte, die bei Allgemeinstörungen im Blute kreisen. Ferner verursachen alle mit Entzündungserscheinungen einhergehenden Hautkrankheiten einen störenden Juckreiz. Das Greisenalter wird nicht selten durch ein hartnäckiges Jucken belästigt, das durch eine Reizung der Nerven in der Haut infolge Nachlassen der Elastizität und der Blutversorgung bedingt ist. Auch der Stich von Insekten sowie durch Kleintiere verursachte Leiden gehen sehr oft mit starkem Jucken einher.

Als einfachstes und bequemstes Mittel gilt bei vielen zur Linderung des Juckreizes das Kratzen mit den Fingernägeln. Dieses Verfahren hat aber zahlreiche Nachteile an die man zunächst nicht denkt. So hält die durch Kratzen hervorgerufene Linderung nicht lange an. Man sieht sich daher genötigt, wiederum zu kratzen. Durch die wiederholte Bearbeitung der Haut mit den Fingernägeln kommt es zu einer starken Reizung und oft auch zu einer oberflächlichen Hautverletzung, der sog. Hautabschürfung. Es ist also durch Entfernen der Hornhaut zu einer Wunde gekommen, in die bei ungenügendem Schutz z. B. Fehlen eines Verbandes, von außen Keime aller Art, also auch krankmachende, gelangen und dann eine schwere eitrige Entzündung verursachen können. Ferner können die durch Kratzen entstandenen kleinen Hautwunden sofort mit Infektionserregern beschickt werden. Sind doch die Fingernägel vom hygienischen Standpunkt niemals als sauber und keimfrei zu betrachten, auch wenn man sie noch so gründlich gewaschen hat.

Auch aus ästhetischen Gründen sollte das Kratzen mit den Fingernägeln unterlassen werden. Zur örtlichen Bekämpfung des Juckreizes sind an Stelle des gefährlichen Kratzens Abwaschungen mit einem Zusatz von Zitrone, ferner mit Essigwasser (1 Teil Weinessig auf 2 Teile Wasser) oder mit Mentholspiritus vorzunehmen. Auch das Einreiben der Haut mit Kühlsalben befreit uns von dem unangenehmen Juckreiz.

Über das runde Hautstückchen bei A ist gerade die kratzende Hand hinweggegangen. In der Vergrößerung B des gleichen Hautstückes im Querschnitt erkennt man den Schaden: die Hornhautschicht wurde bei a völlig zerstört, die feinen Blutgefäße bei b und c verletzt, es blutet. Die Schmutzteilchen bei d können leicht in die Blutbahn eindringen und der Haut, vielleicht darüber hinaus dem Bein oder gar dem ganzen Körper gefährlich werden. Also: Kratze nicht!

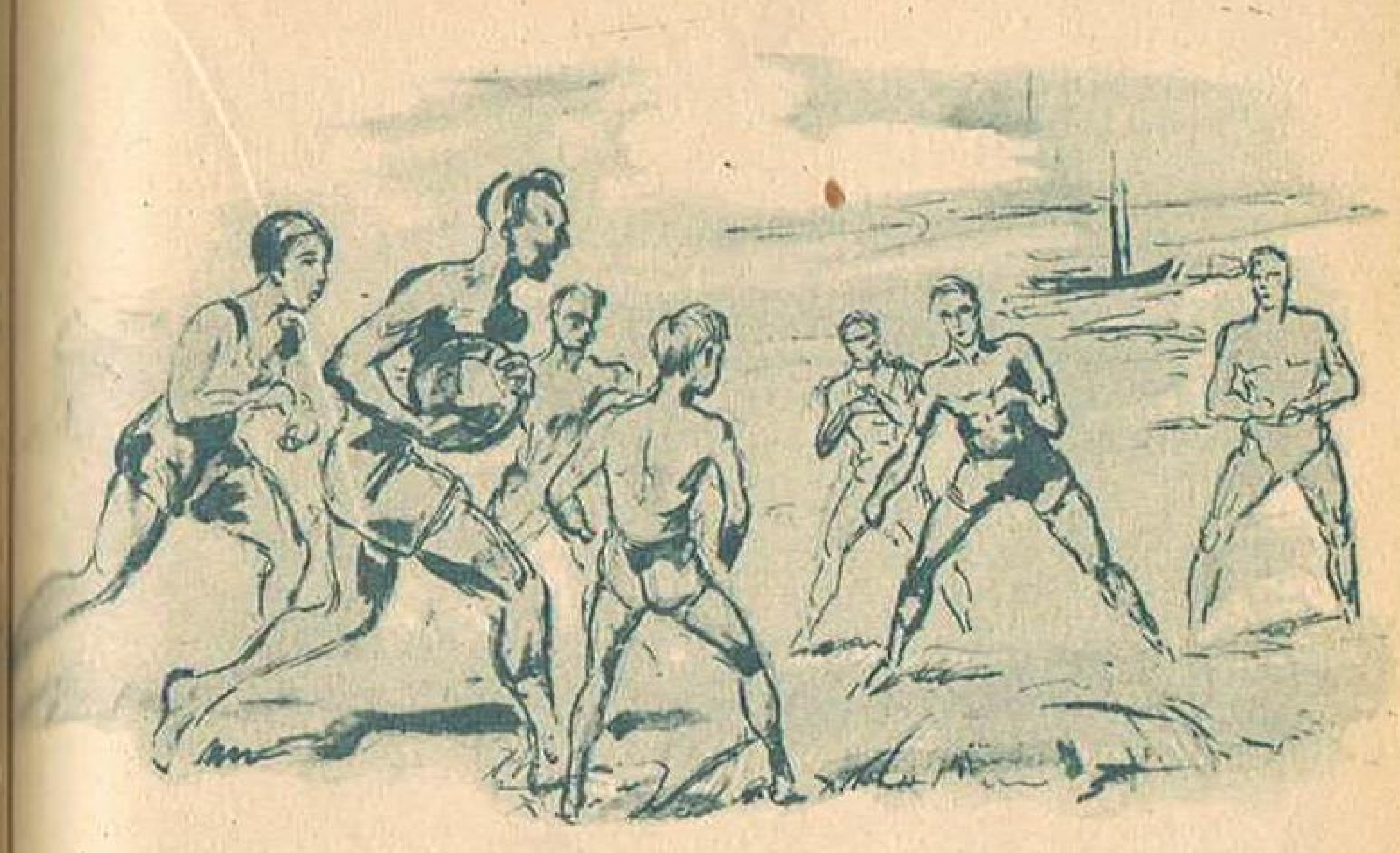


SPORT mit primitiven Mitteln

Von Carl Graf Norman

Manche Menschen besitzen die geheimnisvolle Gabe, ihre Umgebung in angeregte Stimmung zu bringen und stets gute Laune zu schaffen. Bisweilen, wenn Langeweile aufzukommen droht, sind solche Menschen, denen man oft den scherzhaft-anerkennenden Titel „Betriebsnudel" gibt, nahezu unbezahlbar. Ihre „geheimnisvolle" Gabe ist allerdings eine ganz natürliche Eigenschaft: Sie verstehen es, das Leben durch kleine, nette Einfälle zu „würzen" und jeder Situation eigene Seiten abzugewinnen.

Auch bei Ausflügen und Spaziergängen zeigt es sich besonders deutlich, wie wertvoll die Fähigkeit zeitgemäßer Einfälle ist. In Sonne und frischer Luft bekommt man nämlich häufig Lust, sich ganz unprogrammgemäß sportlich zu betätigen. Vor allem im Herbst, wenn die kühlere



Mit einem Ball kann man in fröhlicher Runde viele sportliche Spiele treiben. Allein schon die Grundform des Ballspielens, das Zuwerfen und Fangen, ist eine gute sportliche Übung

Luft zur Bewegung reizt. Doch ein Sportplatz oder die üblichen Geräte stehen in solchen Fällen begreiflicherweise selten zur Verfügung. Aber es wäre ganz falsch, sich deshalb das Vergnügen eines abwechslungsreichen (und gesunden!) sportlichen Zwischenspieles entgehen zu lassen. Mit ein wenig Erfindungsgabe kann man mit den primitivsten Mitteln verschiedenartige sportliche Spiele und unterhaltsame Wettkämpfe gewissermaßen „aus dem Stegreif inszenieren" und damit eine Atmosphäre ungezwungener Fröhlichkeit schaffen.

Ein Ball, ein Seil oder auch nur ein mehrpfündiger Stein genügen, sofern Phantasie etwas mit ihnen anzufangen weiß, vollkommen, um die lustigsten Spiele anzuzetteln. Es ist eine altbekannte Tatsache, daß Not erfinderisch macht. Aber auch ohne Not erfinderisch zu sein — das ist wahre Lebenskunst!

Überlegen wir einmal, wozu ein einfacher Ball beliebiger Größe — d. h., er darf natürlich kein kirschgroßes Kügelchen sein und auch die Dimensionen eines Fußballes möglichst nicht überschreiten — dienen kann.

Allein schon das Werfen und Fangen, die Urform jedes Ballspiels also, ist eine Bewegungsart, die spannkräftig macht, die Muskeln lockert, den Blick schärft und die Konzentrationsfähigkeit stärkt.

Wem das reine Werfen und Fangen zu eintönig wird, der mag getrost eine kleine sportliche Note hinzufügen. Ist eine größere Anzahl von Personen bewegungslustig, so gibt es die zahllosen allbekannten Ballspiele, die selbstverständlich nicht immer nach den starren Regeln für

Größe des Spielfeldes und Zahl der Teilnehmer ausgeführt werden müssen. Im Gegenteil — Sinn dieser Spiele aus dem Stegreif ist ja immer ihre Zwanglosigkeit. Wenn nur wenige (etwa zwei bis fünf) Personen beisammen sind, so eignet sich das „Torschießen" sehr gut. Zwischen zwei Bäumen, zwei in den Boden gerammten Stöcken oder auch nur zwischen markierten Punkten auf der Erde nimmt der Torhüter Stellung, während die anderen nach gegenseitigem Zuspiel oder abwechselnd versuchen, den Ball durch das Tor zu schießen. Natürlich darf der Ball nicht höher geworfen werden, als er mit ausgestrecktem Arm zu erreichen wäre. Wer zuerst eine bestimmte Zahl von Treffern erzielt hat, darf den Posten des Tormanns einnehmen.

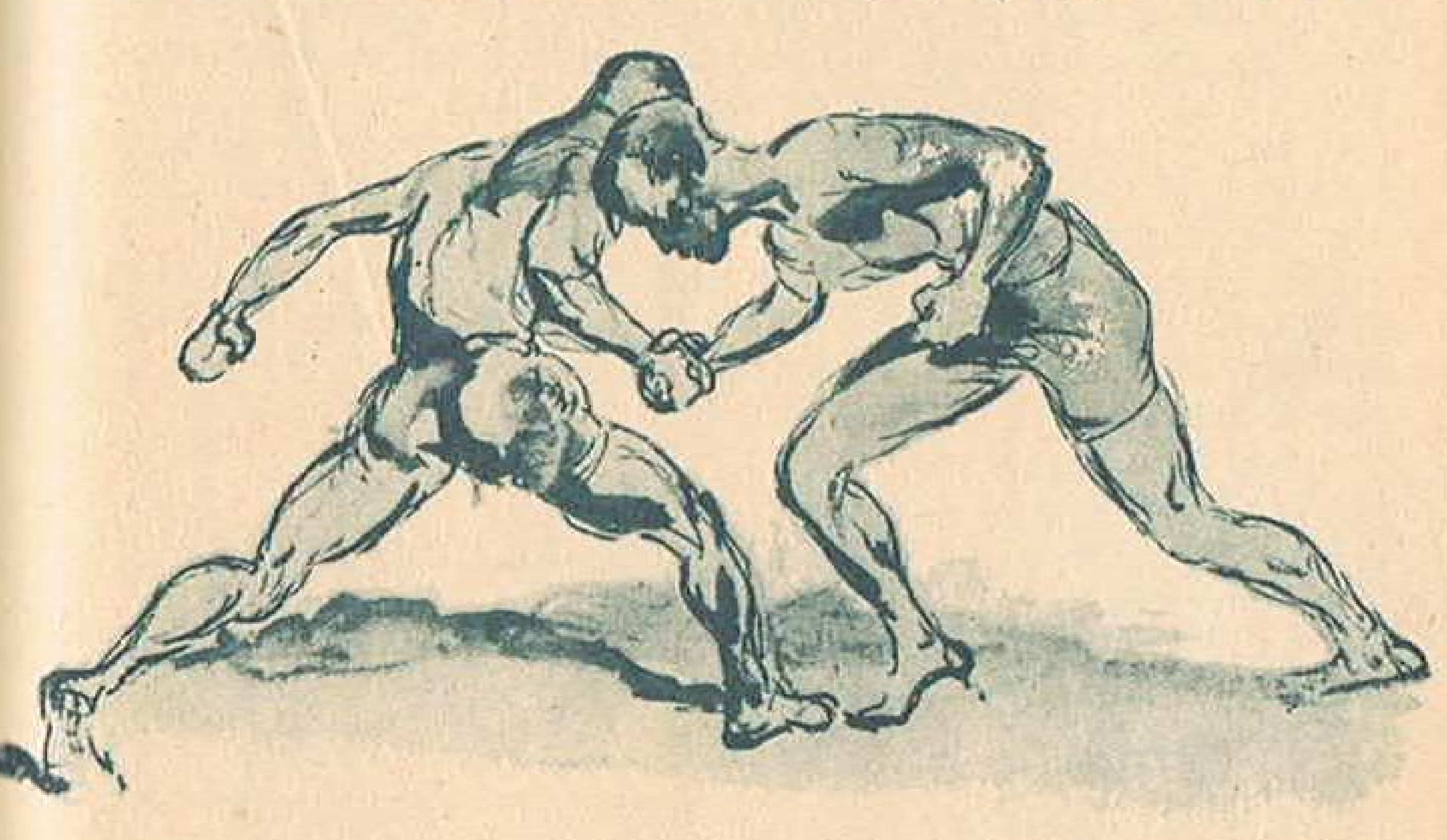
Nach dem — allerdings abgewandelten — Grundsatz des alten friesischen „Klootschießens" läßt sich ein hübsches Ballspiel durchführen, für das allerdings eine verhältnismäßig weite Strecke erforderlich ist. Zunächst werden zwei Parteien gebildet. Ein Spieler wirft den Ball mit voller Kraft so weit wie möglich. An dem Punkte seines Niederfalles nimmt ihn ein Mitglied der Gegenpartei und schleudert ihn zurück. So geht es abwechselnd, bis eine Mannschaft die andere bis zu einem bestimmten vorher bezeichneten Punkt zurückgedrängt hat. Um die Flugweite des gegnerischen Wurfes zu verkürzen, kann der Ball auch in der Luft abgefangen werden. Das gleiche Spiel macht auch im Wasser viel



Tauziehen, ein Spiel, das wir alle von der Schule her kennen

Spaß. Die beiden Parteien brauchen nur aus je einem Spieler zu bestehen.

Nach den Regeln des Ringtennis läßt sich noch ein launiges Spiel mit einem einfachen Ball veranstalten. Im Sande oder im Grase ist ein Spielfeld von etwa viermal 8 Meter leicht in großen Umrissen zu markieren, das in zwei Hälften geteilt wird. In jedem Quadrat steht eine gleiche Anzahl von Spielern, die den Ball abwechselnd hin- und zurückwerfen. Wirft ein Spieler den Ball außerhalb des Feldes oder kann er ihn vor dem Auffallen auf den Boden nicht fangen, so bedeutet das



Ein altes bayerisches Kampfspiel. Die beiden Gegner stellen sich gegeneinander und versuchen den Partner aus dem Kreis zu drücken.

einen Fehlerpunkt. Das Zählen dieser Punkte erfolgt entweder nach der beim Tennis gebräuchlichen Art oder bis zu zehn Fehlern, die einen „Satz" bedeuten. Geworfen darf nur von unten nach oben werden und der Ball muß mindestens Schulterhöhe mit seiner Flugkurve erreichen. Hat man ein Seil zur Hand, das in Schulterhöhe zwischen den beiden Feldquadraten gespannt wird — dann um so besser.

Fehlt ein Ball und steht dafür eine Schnur oder ein Seil zur Verfügung, so gibt es verschiedene Möglichkeiten zu sportlicher Bewegung mit diesem primitiven Hilfsmittel. Besonders das Seilspringen, das Kinder so gern ausüben, ist nicht zu verachten! Wie elastisch und locker es macht, vermag jeder Boxer zu bestätigen. Jeder „Ritter der Faust", angefangen bei einem Amateur-Fliegengewichtler bis zu Max Schmeling, zählt das Seilspringen zu seinem eisernen Trainings-Bestandteil. Es ist übrigens gar nicht so leicht, wie es erscheinen mag. Derjenige, dem es ungewohnt ist, wird sich oft genug die Füße in dem Seil „verheddern", ehe er den richtigen Takt heraus hat. Und ist es so weit, dann wird er spüren, wie prächtig diese kindlich leicht erscheinende, einfache Übung den ganzen Körper beweglich, voll federnder Schwungkraft macht.

Über ein Seil, das man kurz zwischen den Händen faßt, hinüberzusteigen — das ist wahrer Balsam für die Gelenke der Kniee, Schultern

und Hüften. Je besser man es kann, desto näher rückt man mit den Händen aneinander. Wer schließlich so weit gelangt, daß er die Finger ohne Seil ineinander legen und, ohne sie zu lösen, gewissermaßen durch seine Arme hindurchsteigen kann, der darf sich schon getrost als ein halber Schlangenmensch betrachten.

Zwischen zwei Pflöcken gespannt, vermag die Schnur dann auch als Hochsprungleine zu dienen. Aus dem Stand, mit Anlauf oder „einbeinig", kann man abwechselnd hinüberspringen. Zu beachten ist nur, daß die Schnur nicht zu sehr befestigt wird und man dadurch beim Reißen nicht unglücklich fällt. Und auch den Boden soll man sich vorher eingehend betrachten. Ein verstauchter Knöchel, den man sich auf hartem Boden leicht holen kann, ist ärgerlicher, als das Vergnügen des Springens wert ist. Ist das Seil lang und stark genug, dann lasse man sich nicht die Gelegenheit entgehen, das ebenso alte wie beliebte Tauziehen zu versuchen!

Fehlt aber sowohl Ball wie auch Schnur, so braucht man immer noch nicht zu verzweifeln. Ein ganz gewöhnlicher Feldstein von einigen Pfund Gewicht kann zum „Kugelstoßen" dienen. Auch in diesem Fall macht eine freie Abwandlung des „Klootschießens" diese Übung für mehrere Personen reizvoller. Einen mittelschweren Stein nicht zu hoch emporwerfen und wieder auffangen, ist eine ganz primitive Bewegung, deren Segnungen der Ungeübte vielleicht am besten erst tags darauf an einem heilsamen „Muskelkater" in den Oberarmen und Schultermuskeln verspürt ...

Dies sind nur einige Anregungen zu sportlicher Betätigung mit primitiven Mitteln und in zwangloser Weise. Es bleibt jedem überlassen, durch Erfindungsgabe, die den äußeren Bedingungen angepaßt ist, noch viele andere unterhaltsame Spiele aus dem Augenblick heraus zu schaffen. Jedenfalls gilt hier wie stets das Wort, daß die Abwechslung erfreut.



Seilspringen macht locker und elastisch und gehört deshalb auch zum täglichen Training des Boxers.
Zeichnungen: Erhardt Erdmann, Bilderdienst Scherl

Die Haut lenkt Gabel und Löffel

Von Professor Dr. W. Fritzsche.

Die Bewegungen unseres Körpers werden durch Willensantriebe veranlaßt, aber der geordnete, zielgerechte Ablauf des beabsichtigten Tuns, z. B. unserer Arme und Beine, muß durch besondere Sinne geregelt werden.

Solche Lenkung zum geschickten und harmonisch zusammengepaßten Ablauf unserer Bewegungen besorgen z. B. ohne unser Willenszutun die Augen. An besonderen Erkrankungen wird das deutlich. Ist etwa die Nervenleitung von außen zum Gehirn hin im Rückenmark gestört, dann machen die Beine schlendernde, ausfahrende Bewegungen. Sie werden zu hoch gehoben und nach vorn geworfen und überstreckt. Hier vermitteln die Augen die Maße, so daß der Kranke nicht hinstürzt. Schließt er die Augen, so schwankt sein Körper, bis er zuletzt umfällt.

Oder ein anderes Beispiel. Durch Aufschlagen des Nackens auf einen spitzen Gegenstand kann das Halsmark auf der hinteren rechten Seite beschädigt sein. Der Verunglückte weiß jetzt nichts von seinem rechten Arm, wenn er nicht hinsieht. Nur unter Aufsicht der Augen läßt er sich richtig bewegen. Der gehobene Arm sinkt jedoch herab, sobald sich die Augen schließen, und den Fingern entgleitet ein angefaßter Gegenstand, ohne daß dieser Vorgang dem Kranken bewußt wird.

So bedeutungsvoll hiernach der Beistand der Augen auch ist, die Hauptarbeit, die Bewegungen unserer Glieder ins richtige Gleis zu lenken, verrichten sie dennoch nicht. Das besorgt in erster Linie der Drucksinn der Haut.

Wir führen ein Trinkglas bei geschlossenen Augen sicher zum Mund, der Raucher tut dasselbe mit seiner Zigarre. Kein Auge lenkt bei diesen Verrichtungen, es ist lediglich der Drucksinn der Haut.

Sehr deutlich sehen wir die Haut als Hauptbeteiligte bei dem erwähnten Rückenmarkskranken, der seine Beine trotz Aufsicht der Augen nur ungeordnet bewegen konnte. Wenn Gelenkbandagen, Wickelgamaschen und Gurte Anwendung finden, kann der Gang des Kranken durch Übung wieder auf leidliche Höhe gebracht werden. Diese Hilfen vermehren den Druck auf die Haut und bringen damit Reize hervor, die von den Drucksinneskörperchen der Haut aufgenommen und durch Weiterleitung zum Gehirn bewußt werden.

Aehnlich liegen die Verhältnisse bei dem am Halsmark Verletzten. Er verlor die Empfindungsfähigkeit des rechten Armes. Darum hatten über dessen Bewegungen allein noch die Augen die Steuerung. Von der Haut

des Armes kam keine Berichterstattung. Würde unser rechter Arm plötzlich die Empfindungsfähigkeit der Haut verlieren, niemals könnten wir mit ihm Gabel und Löffel sicher zum Munde führen; immer würden uns Fehlleitungen unterlaufen.

Schalten wir die Mitwirkung der Haut zum Teil aus, indem wir sie in der Umgebung der Armgelenke durch Wechselströme oder Kokain geringer empfindlich machen, so wird sie in ihren Angaben gestört, und die Genauigkeit in der Zusammenpassung der Bewegungen ist verloren. Es gelingt uns dann kaum oder gar nicht, eine Schüssel waagerecht zu halten oder den Finger nach dem Auge zu führen; er gerät weit daneben.

Manchmal besorgt die Kälte eine ähnliche Herabsetzung oder auch Ausschaltung der Hautempfindungsfähigkeit an den Fingern, wenn sie stark frostig werden. Dann setzt ebensolche Ungeschicklichkeit ein. Selbst gröbere Bewegungen gelingen jetzt schwer, und feinere, stets wechselnde Anpassungsbewegungen, wie sie etwa das Schreiben erfordert, fallen ganz aus, oder es kommen Schriftzüge zustande, die fremd anmuten.

Man könnte annehmen, der ausgeprägte Drucksinn, der über den feinsten Bewegungen wacht, sitze hauptsächlich in den Gelenkenden und nicht in der Haut. Wenn jedoch die Gelenkenden entfernt werden müssen, die überdeckende Haut aber normal erhalten ist, werden die Bewegungen mit der gleichen Feinheit abgeschätzt wie bisher.

Den Augen, Muskeln und Gelenken sind nur Hilfsgeschäfte zugewiesen, Hauptorgan ist die Haut. Um zu wissen, welche Haltung Arme und Beine oder einzelne Finger einnehmen, bedarf es nicht erst des Hinsehens. Muskeln des Unterarmes beugen die Finger. Schon die Reibung der Kleider, die sich beim Beugen und Strecken des Körpers verschieben, reizt den Drucksinn der Haut zu Meldungen. Wir mögen stehen oder liegen, immer werden bestimmte Hautstellen gedrückt, und damit erhalten wir Kunde über die Lage des ganzen Leibes. Beim Stehen unterrichten die Fußsohlen über ganz geringfügige Schwankungen des Körpers. Der Flieger nimmt so seinen Druck nicht wahr. Die Haut seines Gesäßes vermeldet nicht wie die Sohlenhaut kleinste Druckänderungen. Darum verliert der Flieger im Nebel die Richtung, wenn ihm nicht künstliche Meßinstrumente helfen.

Feingefühl des Blinden

Zwei Plastiken des blinden Bildhauers Jakob Schmitt.

(Lichtbild: Bildarchiv Schmitt)



„Der Blinde". Man kann es kaum glauben, daß hier ein Künstler am Werke war, der den beseelten Gesichtsausdruck eines Blinden nur mit Hilfe des Tastsinnes schuf. Es ist erschütternd, wie ein blinder Bildhauer sein eigenes Leid Gestalt werden läßt.



„Junges Leben". Diese Bronce zeigt sehr treffend einen natürlichen Kontrast zwischen der verhaltenen Ruhe der Mutter und dem in der Bewegung gut dargestellten, balancierenden Knaben. Auch dieses Werk wurde vom Künstler nur mit den Fingerspitzen gesehen".



Der Schlaf stellt sich psychologisch dar, als eine mehr oder weniger hochgradige Aufhebung sämtlicher psychischer Prozesse. Diese entstehen in unserem Inneren durch Reize und kennzeichnen sich in gewissen Zustandsänderungen, die wir als Vorstellungen, Gefühle, Willensantriebe u.s.w. erleben. Diese allgemeine Tatsache der inneren Erfahrung bezeichnet man nach Fechners Anschauung als das Bewußtsein. Wo Eindrücke in seelische Vorgänge umgesetzt werden, ist Bewußtsein vorhanden, denn dieses ist ja nichts anders, als ein Eindruck für das Stattfinden solcher Umsetzung. Das Bewußtsein ist vornehmlich an die Funktionen der Hirnrinde gebunden. Im Schlaf nun vollzieht sich ein allmähliches Erlöschen der Funktionen der Großhirnrinde und damit ein stetes Herabsinken der Bewußtseinsspannung. Wenn die gesamte psychische Tätigkeit erlischt, so haben wir den t i e f e n Schlaf, bei dem nur noch die tiefer gelegenen Hirnzentren zur Erhaltung der Organfunktion ihre Arbeit verrichten. Es ist anzunehmen, daß der tiefe Schlaf in obigem Sinne traumlos ist, obwohl sich hier entgegengesetzte Meinungen gegenüber stehen. Dieser tiefe Schlaf ist gerade für die Erholung von größter Bedeutung; er stellt in wenigen Stunden unsere Spannkraft vollständig her. Shakespeare verlieh ihm folgenden poetischen Ausdruck:

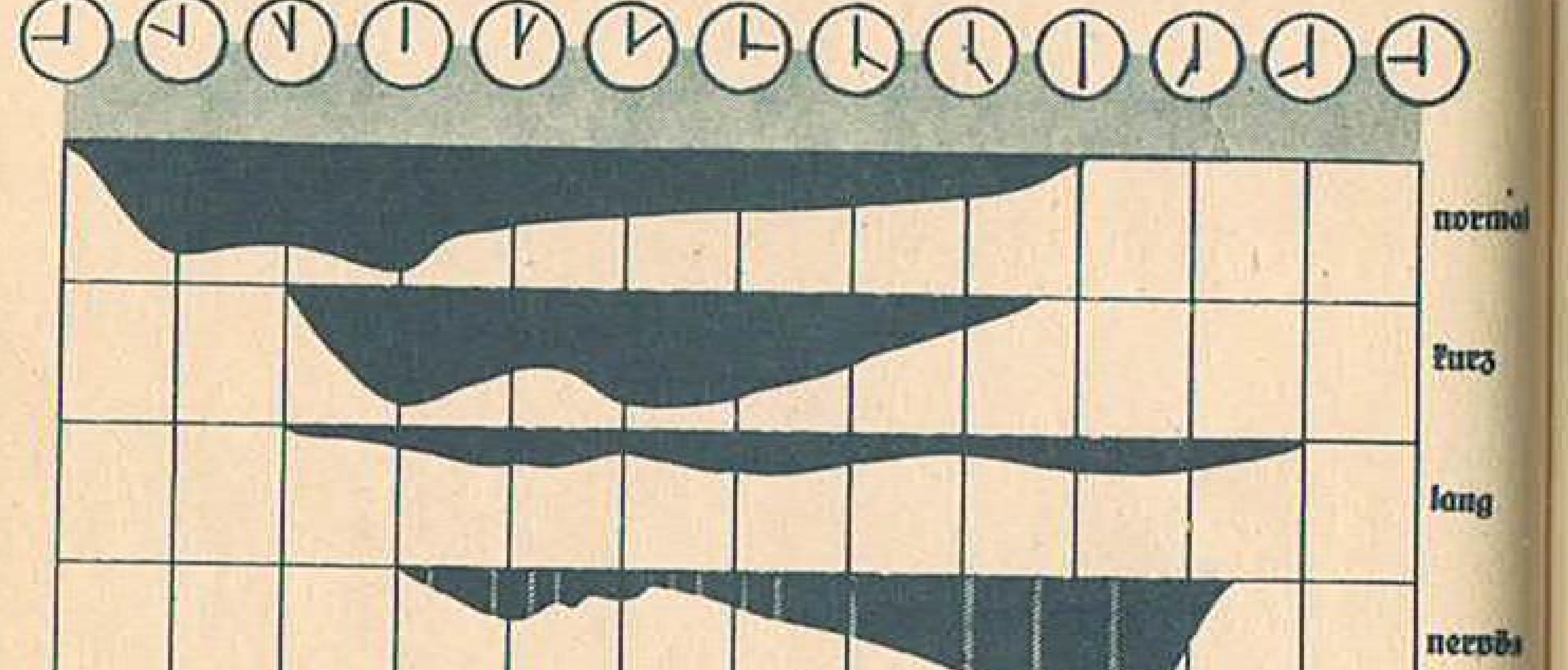
> „Ihn, der den wirren Knäuel der Sorgen löst,
> Der jeden Tages schöner Tod ist, der
> Der Müden Bad, der Herzenswunden Balsam,
> Der zweite Gang am Tische der Natur
> Und Hauptérnährer bei dem Fest des Lebens ..."

Der Schlaf des Kulturmenschen aber „löst" nicht immer „den wirren Knäuel der Sorgen", Erlebnisse, die uns tagsüber stark beschäftigten, mit abends geführte lebhafte Gespräche, oder der Inhalt einer fesselnden Lektüre verharren zäher in unserem Bewußtsein und wirken als Träume nach. Unter welchen Bedingungen es zur Traumbildung kommt, ist heute noch nicht klar, ebenso nicht, was der Traum in seinem Wesen ist. Auf alle Fälle ist der Ausgleich mit dem Erlebten, die glatte Rechnung, zur inneren Ruhe notwendig. Die Gemütsruhe aber ist erfahrungsgemäß für das Zustandekommen ungestörten Schlafes Grundbedingung. Gedankengänge, die mit Wünschen, Sorgen, Kummer zusammenhängen, spinnen sich im Schlaf um so intensiver fort, je tiefer sie sich in der Seele verwurzelt haben, je mehr sie von uns Besitz ergreifen, sozusagen zur fixen Idee werden. Das Leidvolle, Beunruhigende mag längst dem Bewußtsein entschwunden sein, die nächste Angst läßt es dennoch regelmäßig wiederkehren. Hier hat der Seelenarzt die Aufgabe, den im Unterbewußtsein fest verankerten Grund zur Beunruhigung aufzudecken und mit der Aufklärung über den Zusammenhang seinem Patienten zugleich die innere Ruhe und hiermit den ungestörten Schlaf wiederzugeben. Man muß die seelische Bereitschaft wiederfinden, sich zu entspannen und seine Aufmerksamkeit von der Umwelt abzulenken. Die Unfähigkeit hierzu stellt sich auch bei einfacher Überarbeitung ein. Für diese Zustände ist eine Verflachung des Schlafes mit langsamerem Erreichen der Schlaftiefe nachgewiesen. Dabei entsteht ein Schlafdefizit, woraus eine erhöhte Ermüdbarkeit resultiert. Es kommt dann leicht zu einer Anspannung der Arbeitskraft über die Maßen. Gerade der Zustand erhöhter Anspannung aber begünstigt außerordentlich das Auftreten unruhvollen Schlafes mit angstvollen Träumen. Man wird also dem entgehen, wenn man einer Übermüdung durch ein kurzes Schläfchen nach Tisch vorbeugt und eine Blutüberfüllung des Gehirns durch angestrengte Arbeit vor dem Einschlafen vermeidet. Wer von unruhigen Träumen heimgesucht wird, dessen Schlaftiefe reicht zur Wiedererneuerung der seelischen und leiblichen Spannkraft nicht aus.

Die Beeinträchtigungen der Schlaftiefe durch seelische Ursachen stehen an Häufigkeit denjenigen nach, die rein körperlich bedingt sind. Kurz erwähnen wir zunächst das Auftreten von Alpdruck während der ersten Schlafstunden gelegentlich einer Magenüberfüllung, wenn der volle Magen auf das Herz drückt, und der Blutumlauf behindert ist. Die weitaus wichtigste Ursache des Alpdrückens liegt in der Behinderung der Nasenatmung und einer Zuhilfenahme der Mundatmung während des Schlafens. Schon beim einfachen akuten Schnupfen, sowie auch beim chronischen, mit Verstopfung der Nase einhergehenden, ist der Schlaf bei Kindern sowohl als auch bei Erwachsenen gestört. Untertags wird die mangelhafte Luftzufuhr durch die Nase durch Mundatmung ausgeglichen und man braucht, selbst bei starker Verlegung der Nasenatmungswege, nicht an Luft- bzw. Sauerstoffarmut zu leiden. Im Schlafe tritt ein neues Behinderungsmoment hinzu: In der Narkose, einem künstlichen durch Gifte erzeugten Schlafzustande, hat die Zunge, nachdem eine gewisse Narkosentiefe erreicht ist, die Neigung nach hinten zu sinken. Sie folgt eben der Schwere, wenn die Spannung ihrer Muskulatur erlischt.

Ähnliches vollzieht sich im Schlafe. Je tiefer er ist, desto intensiver die Muskelerschlaffung. Selbst wenn im Schlafe die Muskelspannung bedeutend nachgelassen hat, werden doch die Lippen und Unterkiefer, dank bestimmter anatomischer Verhältnisse und unter Mitwirkung des Luftdruckes in ihrer Lage erhalten und damit auch die Zunge, die solange am Mundboden zu bleiben bestrebt ist, als sich nicht die Druckverhältnisse im Mund ändern, also solange der Mund geschlossen bleibt. Diese normalen Verhältnisse ändern sich, sobald man gezwungen ist, durch den Mund zu atmen und Luft, sei es nur durch einen winzigen Lippenspalt,

Tiefe und Länge des Schlafes bei verschiedenen Menschen



Man sieht, daß der Schlaf zu verschiedenen Nachtzeiten verschiedene Tiefen hat. Die gestrichelten Felder beim nervösen Schlaf deuten auf die Unterbrechungen hin. Unsere Darstellung soll lediglich die einzelnen Schlaftypen kennzeichnen.

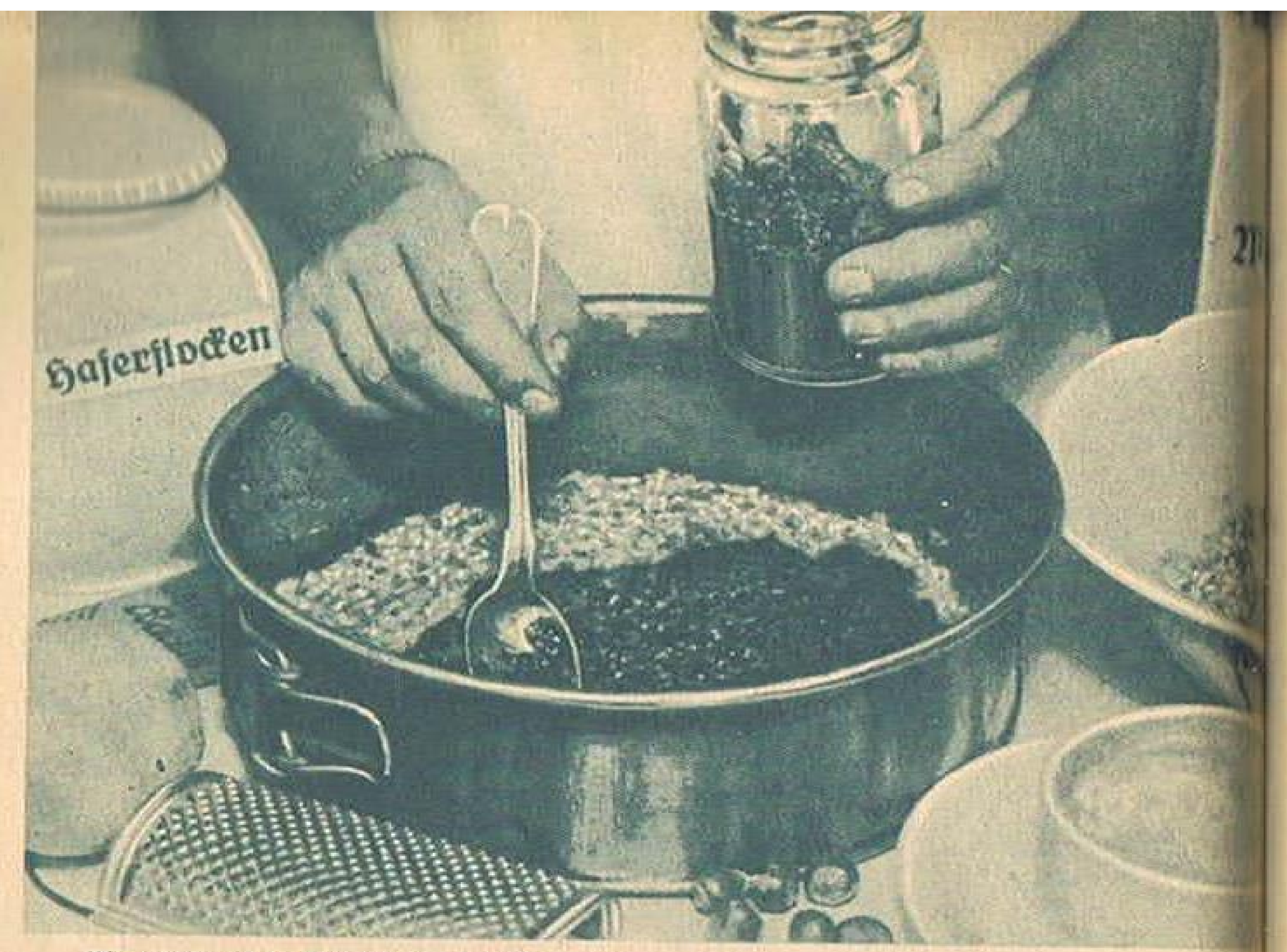
in den Mund dringt. Indem die Zunge zurücksinkt, versperrt sie die Atmung. Es zeigen sich bald die Folgen der Sauerstoffverarmung des Blutes in einem Erstickungszustand, der seinen Ausdruck in angstvollen Träumen, in Aufschrecken, im Alpdruck findet. Bei gehäuftem Auftreten von Alpdruck im Schlaf wird man stets nach einer etwa bestehenden Behinderung der Nasenatmung zu forschen haben, wobei es sich sehr häufig um Wucherungen im Nasenrachenraum handelt. Ihre Beseitigung schafft umgehend ruhigen Schlaf und behebt wie mit einem Zauberschlage die Nervosität, hier die Folge des Schlafdefizites.

Gute Sachen aus Haferflocken

Haferflocken sind eine urgesunde Kost, für Kranke und Gesunde, für die Jüngsten sowie die Ältesten bekömmlich. Sie sind auch so vielseitig verwendbar, als Grundstoff so mancher Gerichte oder als Beilage, sie können roh oder gekocht, gebacken oder gebraten gegessen werden, in flüssiger, breiiger oder fester Form und haben überdies noch den Vorzug, daß sie trotz ihres hohen Nährwertes und den schnellen Zubereitungsmöglichkeiten billig sind. — Die folgenden Rezepte werden der Hausfrau sicher Freude bereiten und in ihr Kochprogramm ein wenig Abwechslung bringen.

Wie wäre es einmal mit einer schmackhaften Porreesuppe, zu der drei Porreestangen querüber in feine Streifen geschnitten, und in 30 g Butter, ½ Teelöffel Zucker und etwas Salz angeröstet werden. Danach läßt man sie in reichlich einem Liter Wasser weich werden und gibt 50 g Haferflocken hinzu, die nur eine kurze Kochzeit benötigen. Je nach Geschmack kann auch noch Pfeffer dazu gegeben werden. Statt Porree kann auch eine große Zwiebel genommen werden, allenfalls braucht man dann etwas mehr Haferflocken und kann Reibekäse hinzufügen.

Bei unverhofftem Besuch werden schnell Pfannkuchen zubereitet, zu denen man 300 g Haferflocken mit einer großen Tasse Mehl mengt, ½ l kaltes Wasser und etwas Salz zugibt und 2—3 Eier in den Teig

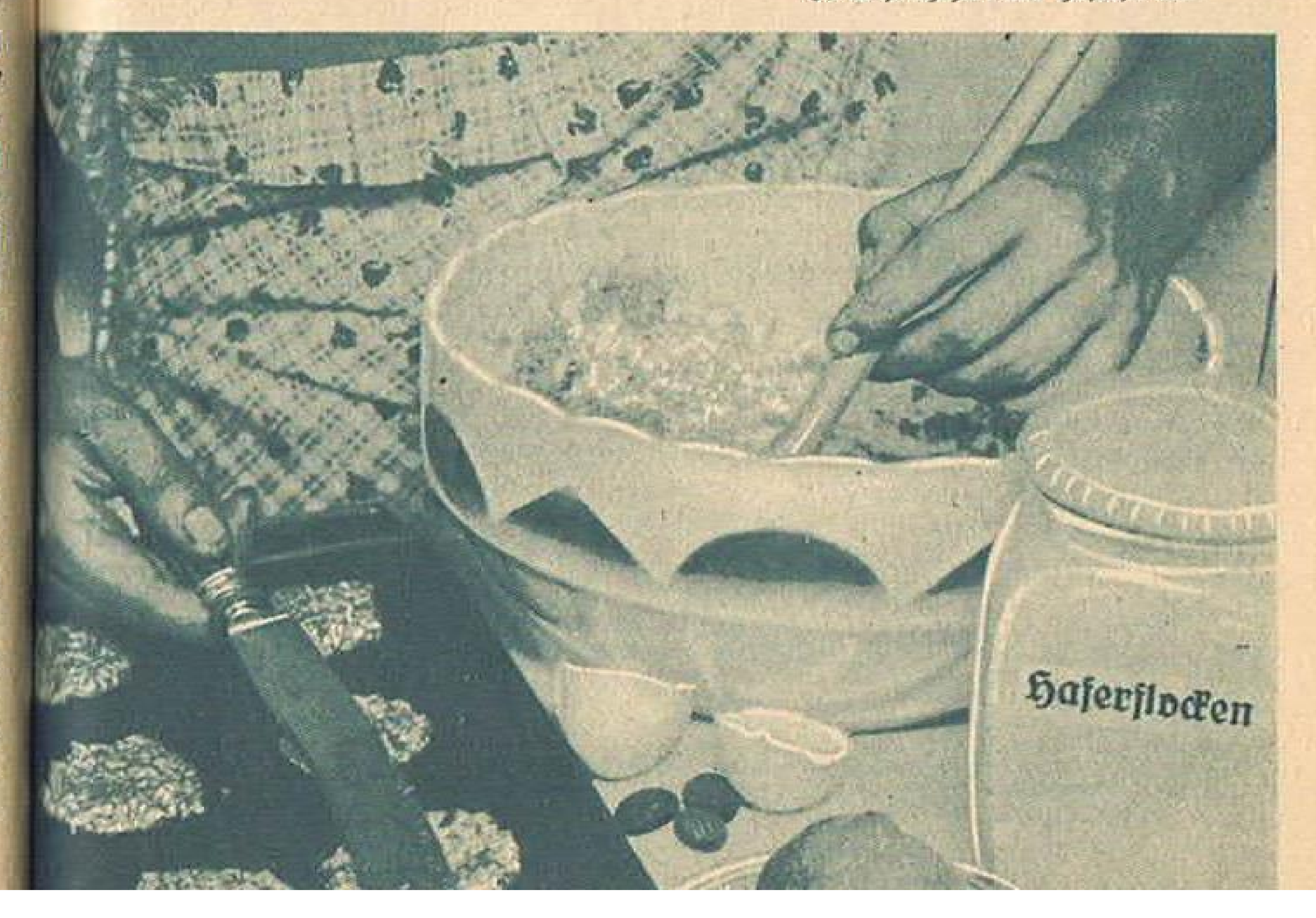


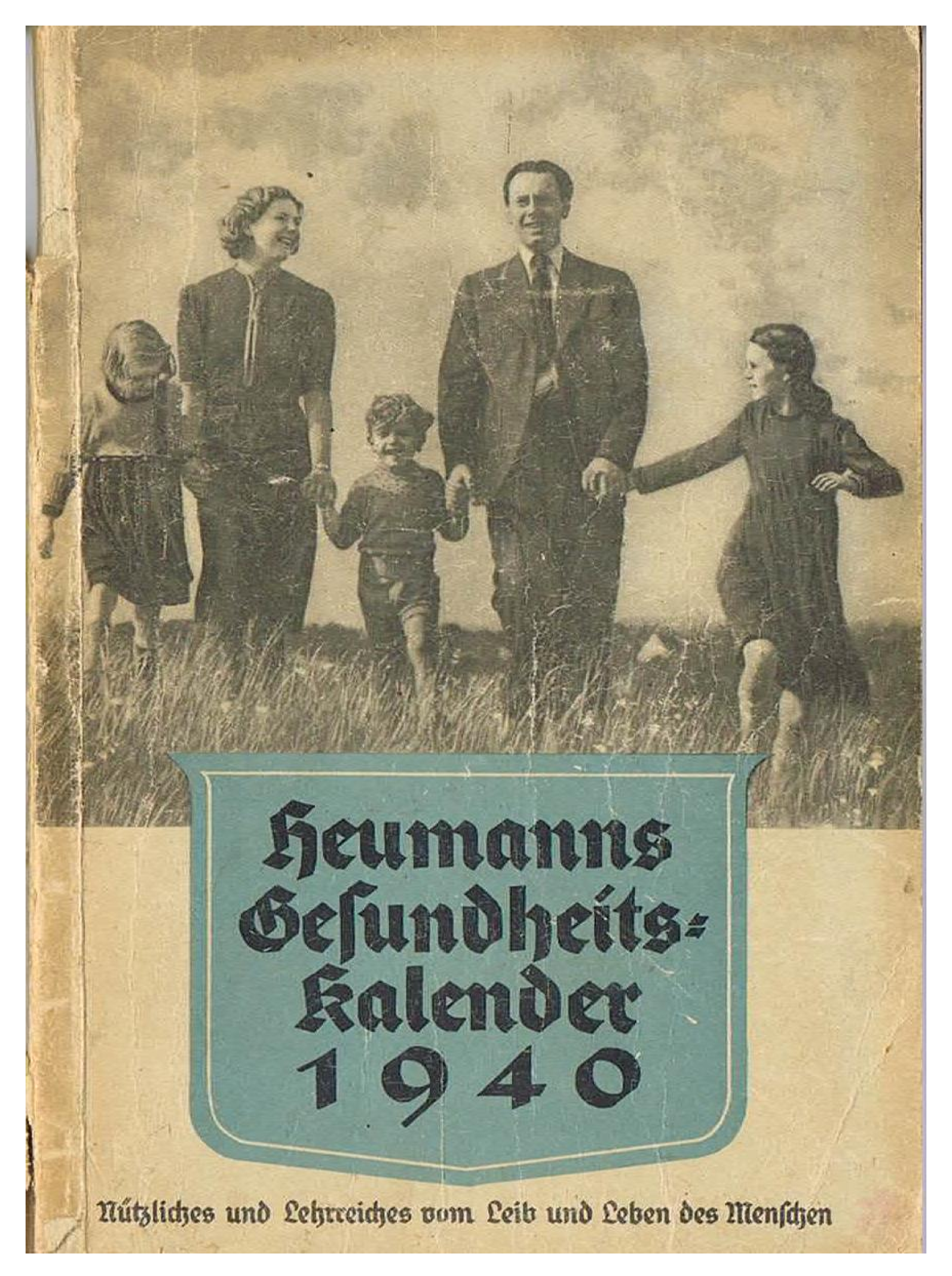
Pfannkuchen aus Haferflocken mit Marmelade
(Aufn. Techno-Phot.-Archiv, Potsdam)

schlägt. Der dickliche Teig wird löffelweise in heißem Fett auf einer Pfanne auf beiden Seiten schön braun gebacken. Als Beilage kann Obstkompott, Gelee, verdünnte Marmelade oder Vanillesauce gereicht werden. — Ist einmal Kartoffelbrei übrig geblieben, so nimmt man davon ungefähr einen Suppenteller voll, fügt soviel Flocken hinzu, daß ein fester Brei entsteht, reibt eine Zwiebel hinein und würzt mit Salz, Muskatblüte und einem Eßlöffel zerlassenem Speckfett. Die Masse formt man mit bemehlten Händen zu kleinen Klößchen, die in siedendem Fett goldbraun und knusperig gebacken werden. — Zu einem feinen Spinatauflauf benötigt man 500 g frischen Spinat, der durch die Maschine gedreht wird. In dem abgelaufenen Saft kocht man 50 g Flocken etwa fünf Minuten. Wenn die Flüssigkeit nicht ausreicht, wird etwas Wasser hinzugegeben. Dann wird der Spinat, Salz, Muskatnuß, Petersilie und zwei Eidotter, sowie zum Schluß der steifgeschlagene Schnee in eine feuerfeste gefettete Form gegeben und etwa 20 Minuten gebacken. — Ein sehr gut schmeckendes Gericht ist der Apfelauflauf: 400 g Flocken werden mit einem halben Liter Wasser angerührt, 50 g Zucker, Zimt und Zitronenschale hinzugefügt und die Hälfte der Masse in eine gefettete Backform gegeben. Darauf kommt eine Einlage von 1 kg, in feine Scheiben geschnittenen Äpfeln, die mit 100 g Zucker gemischt sind und mit 125 g Korinthen und 50 g gemahlenen Nüssen oder Mandeln bestreut werden. Dann kommt der restliche Flockenteig darüber und das Ganze wird mit einem in Wasser verquirltem Ei übergossen und eine halbe Stunde gebacken. Sollte etwas übrigbleiben, so kann man es in Scheiben schnei-

den, panieren und aufbacken. — Auch Backwerk läßt sich billig und schnell aus Haferflocken herstellen. Sehr fein sind Makronen, zu denen ein Eigelb mit sechs Eßlöffeln Wasser und dem Saft einer halben Zitrone verquirlt wird und Zitronenschale, zwei geriebene bittere Mandeln, 100 g Zucker, 150 g Flocken und zum Schluß das steife Eiweiß hinzugefügt werden. Dann sticht man mit dem Löffel aus der Masse kleine Plätzchen aus, legt sie auf das gefettete Blech, streicht sie mit dem Messerrücken glatt und läßt sie im heißen Ofen schnell hellgelb backen. — Ein feines Konfekt läßt sich aus 250 g Haferflocken, die mit 2—3 Eßlöffeln Wasser gemischt sind, zubereiten. Man fügt 50 g gemahlene Nüsse, eine geriebene bittere Mandel, drei Eßlöffel Fett, 75 g Zucker, etwas Salz, einen Teelöffel geschnitzte Apfelsinenschale und ein Ei dazu, und gibt zum Schluß noch einen gestrichenen Eßlöffel Kakao und einen Teelöffel Backpulver daran. Sollte die Masse zu steif sein, so kann man noch etwas Wasser und Fett hinzufügen. Dann formt man kleine Kugeln, die mit etwas Backfett in der Bratpfanne braun und gar gebacken werden. — Zum Schluß noch eine leckere Schichttorte, die gar nicht teuer ist: 150 g Flocken werden mit 50 g Mehl und 4 Teelöffeln Backpulver gemischt. Dazu kommen 30 g zerlassene Butter, 125 g Zucker, 30 g Nüsse, 4 bittere Mandeln, Saft und Schale einer Zitrone und zwei Eidotter hinzu, dann gibt man soviel Wasser hinzu, bis der Teig geschmeidig ist und tut die mit Salz geschlagenen Eiweiß daran. Die eine Hälfte des Teiges streicht man in eine gefettete Backform, gibt als Einlage Marmelade darauf, bedeckt dieses mit dem übrigen Teig und läßt die Torte bei mäßiger Hitze eine gute halbe Stunde backen.

Feine Plätzchen aus Haferflocken




Heumanns
Gesundheits-
kalender
1940
Nützliches und Lehrreiches vom Leib und Leben des Menschen

Inhalts-Verzeichnis

Verantwortlich: Karl Blechschmidt, Nürnberg. Druck: U. E. Sebald, Nürnberg. G. 12.12.39

Heumanns Gesundheits-Kalender 1940

17. Jahrgang

Herausgegeben von

L. Heumann & Co., Nürnberg

Januar



1	**Mo**	1834 Beseitigung der innerdeutschen Zollgrenzen	**Neujahr**	
2	Di	1777 Bildhauer Christian Rauch geb.	Namen-Jesu-Fest	☾
3	Mi	1912 Felix Dahn gest.	Genoveva	
4	Do	1785 Jakob Grimm geb.	Benedikta, Farhilde	
5	Fr	1919 Gründung der NSDAP.	Vig. v. Ersch. d. H., Herz-Jesu-Fr.	
6	Sa		Ersch. d. Herrn, Priestersamstag	
7	**So**	1831 Generalpostmeister Stephan geb.	**1. S. n. Ersch.**, Fest d. hlg. Fam.	
8	Mo	1794 Justus Möser gest.	Gudula, Gaudald	
9	Di	1927 Houston Stewart Chamberlain gest.	Julian, Siegbert	●
10	Mi	1920 Inkrafttreten des Versailler Diktates	Agathon, Wolfhold	
11	Do	1923 Ruhreinbruch der Franzosen und Belgier	Hyginus, Alwin	
12	Fr	1893 Herm. Göring und Alfr. Rosenberg geb.	Arkadius, Ernst von Zwiefalten	
13	Sa	1935 Saarabstimmung	Gottfried, Folkwart	
14	**So**	**Eintopfsonntag,** 1930 Mordanschl. a. Horst Wessel	**2. S. n. Ersch., Eintopfsonntag**	
15	Mo	1933 Wahlsieg der NSDAP. in Lippe	Paulus der Einsiedler, Maurus	
16	Di	1901 Maler Arnold Böcklin gest.	Marcellus	
17	Mi	1318 Baumeister Erwin v. Steinbach gest.	Antonius d. Einsiedl.; Gameld.	☽
18	Do	1871 Reichsgründungstag	Petri Stuhlfeier zu Rom	
19	Fr	1576 Hans Sachs gest.	Severin, Erhard, Knut	
20	Sa	1934 Gesetz zur Ordnung der nationalen Arbeit	Fabian und Sebastian	
21	**So**	1934 Baumeister Ludwig Troost gest.	**Septuagesima,** Agnes	
22	Mo	1850 General Litzmann geb.	Vincentius u. Anastasius, Meinrad	
23	Di	1930 Nationalsozialist. Regierung in Thüringen	Ildefons, Lüfthilde	
24	Mi	1712 Friedrich der Große geb. 1932 Herbert Norkus gest.	Timotheus, Arno von Salzburg	
25	Do	1077 Kaiser Heinrich IV. in Canossa	Pauli Bekehrung	○
26	Fr	1859 Rich. Wossidlo, Historiker, geb. i. Friedrichshof	Polykarp, Paula, Bathilde	
27	Sa	1756 Wolfgang Amadeus Mozart geb.	Johannes Chrysostomus, Hixta	
28	**So**	1923 1. Parteitag d. NSDAP. in München	**Sexagesima,** Petrus Nolaskus	
29	Mo	1860 Ernst Moritz Arndt gest.	Franz von Sales	
30	Di	1933 Adolf Hitler wird Reichskanzler	Martina, Adelgunde, Diethilde	
31	Mi	1933 SA-Sturmführer Hans E. Maikowski gest.	Johannes Bosco	☾



Notizen

Februar



1	Do	1933 Erster Vierjahresplan	Ignatius v. Antioch., Thietmar
2	Fr	1829 Naturforscher Alfred Brehm geb.	Mariä Lichtmeß, Herz-Jesu-Freit.
3	Sa	1721 Seydlitz geb.	Blasius, Ansgar, Priestersamstag
4	**So**	1936 Ermordung Wilhelm Gustloffs	**Quinquagesima,** Rhabanus Maur.
5	Mo	1808 Karl Spitzweg geb.	Agatha, Adelheid von Villich
6	Di	1813 Aufruf Yorcks an die ostpreuß. Stände	Fastnacht, Titus, Dorothea, Hildeg.
7	Mi	1915 Winterschlacht in Masuren	Aschermittwoch, Romuald, Richard
8	Do	1871 Moritz v. Schwind gest.	Johannes v. Matha, Dietgrim
9	Fr	1905 Adolf v. Menzel gest.	Cyrill v. Alexandrien, Apollonia
10	Sa	1920 Abstimmung in Nordschleswig	Scholastika
11	**So**	**Eintopfsonntag,** 1927 Saalschlacht zu Berlin	**1. Fastensonnt., Eintopfsonntag**
12	Mo	1804 Philosoph Immanuel Kant gest.	Sieben Stift. d. Servitenordens
13	Di	1883 Richard Wagner gest.	Kastor, Jordan v. Sachsen, Gosbert
14	Mi	1468 Johann Gutenberg gest.	Valent., Bruno v. Querfurt (Quat.)
15	Do	1763 Friede von Hubertusburg	Faustinus u. Jovita, Siegfried
16	Fr	1620 Friedrich Wilhelm d. Große Kurfürst geb.	Simeon, Ludanus (Quatemb.) ☽
17	Sa	1827 Pestalozzi gest.	Evermod (Quatember)
18	**So**	1546 Martin Luther gest.	**2. Fastensonntag,** Angilbert
19	Mo	1473 Astronom Nikolaus Kopernikus geb.	Friedrich von Hirsau
20	Di	1810 Andreas Hofer v. d. Franzosen erschossen	Eleutherius, Helmwart v. Minden
21	Mi	1916 Beginn der Schlacht bei Verdun	Eleonora, Randoald, Gunthilde
22	Do	1788 Philosoph Arthur Schopenhauer geb.	Petri Stuhlfeier in Antiochien
23	Fr	1930 Horst Wessel seinen Verletzungen erlegen	Petrus Damiani, Willigis
24	Sa	1920 Verkünd. d. Parteiprogramms d. A. Hitler	Edelbert (Schalttag)
25	**So**	1916 Erstürmung von Fort Douaumont	**3. Fastensonntag,** Matthias
26	Mo	1924 Beginn des Hitler-Prozesses	Walburga, Adelhelm
27	Di	1925 Wiederbegründung der NSDAP.	Gabriel Possenti, Dion. v. Augsb.
28	Mi	1833 Generalstabschef Graf v. Schlieffen geb.	Markwart
29	Do	Schalttag	Leander



Notizen

März



1	Fr	1935 Rückkehr des Saarlandes	Suitbert, Albin, Herz-Jesu-Fr. ☾
2	Sa	1689 Die Franzosen verwüsten Heidelberg	Agnes v. Böhm., Fulko, Priesterf.
3	**So**	1918 Friede von Brest-Litowsk	**4. Fastensonntag,** Kunigunde
4	Mo		Kasimir
5	Di	1935 Hans Schemm gest.	Friedrich von Hallum
6	Mi	1930 Großadmiral v. Tirpitz gest.	Perpetua u. Felizit., Fridolin
7	Do	1936 Wiederherstellung der deutsch. Wehrhoheit	Thomas von Aquin, Volker
8	Fr	1917 Graf Zeppelin gest.	Johannes von Gott, Rumfried
9	Sa	1888 Kaiser Wilhelm I. gest.	Franziska von Rom ●
10	**So**	**Heldengedenktag, Eintopfsonntag**	**Passionssonntag, Eintopfsonntag**
11	Mo	1888 Raiffeisen gest.	Eulogius, Rosina
12	Di	1877 Wilhelm Frick geb.	Gregor d. Gr., Dion. d. Karth.
13	Mi	1938 Gesetz über die Wiedervereín. Österreichs	Alfred
14	Do	1803 Klopstock gest.	Mathilde, Pauline
15	Fr	933 Sieg Heinrichs I. in der Ungarnschlacht	Klem. M. Hofbauer, Schmerzfrtg.
16	Sa	1939 Erricht. d. Reichsprot. Böhmen u. Mähren	Heribert
17	**So**	1813 Aufruf „An mein Volk"	**Palmsonntag,** Gertr. v. Brab. ☽
18	Mo	1813 Hebbel geb., 1915 Untergang von U 29	Cyrill v. Jerusalem, Narzissus
19	Di	1873 Max Reger geb.	J o s e p h, der Nährvater Jesu
20	Mi	1770 Hölderlin geb.	Frühlingsanf., Eugen, Wulfram
21	Do	1933 Tag von Potsdam	Gründonnerstag, Benedikt
22	**Fr**	1939 Rückgliederung d. Memellandes in d. Reich	**Karfreitag,** Nikol. von der Flue
23	Sa	1868 Dietrich Eckart geb.	Karsamstag, Marbod ○
24	**So**		**Ostersonntag,** Gabriel
25	**Mo**	1907 Ernst v. Bergmann gest.	**Ostermontag**
26	Di	1827 Ludwig van Beethoven gest.	Ludger, Kastulus
27	Mi	1845 Physiker W. C. v. Röntgen geb.	Ruppert v. Salzburg, Frowin
28	Do	1884 Gründung d. deutschen Kolonialgesellschaft	Johannes von Capestrano, Tutilo
29	Fr	1934 Landjahrgesetz	Ludolf von Ratzeburg
30	Sa	1559 Adam Riese gest.	Roswitha, Dietmud ☾
31	**So**	1923 Franzos. ermord. i. Essen 13 deutsche Arbeiter	**Weißer Sonntag,** Wido



Notizen

April



1	Mo	1815	Otto v. Bismarck geb.	Mariä Verkündigung, Hugo
2	Di	748	Karl der Große geb.	Franz von Paula
3	Mi	1897	Johannes Brahms gest.	Richard, Thiento
4	Do	1892	Wilhelm v. Siemens geb.	Isidor
5	Fr	1723	Baumeister Fischer v. Erlach gest.	Vinzenz Ferreri, Herz-Jesu-Freit.
6	Sa	1528	Albrecht Dürer gest.	Notker, Priestersamstag
7	**So**	1348	Gründ. d. ersten deutsch. Universität in Prag	**2. S. n. Ostern,** Herm. Joseph ●
8	Mo	1835	Wilhelm v. Humboldt gest.	Walter
9	Di	1241	Mongolenschlacht bei Liegnitz	Waltraud
		1865	General Ludendorff geb.	
10	Mi	1933	Herm. Göring preußischer Ministerpräsid.	Schutzfest des heiligen Joseph
11	Do	1814	Napoleon I. n. d. Insel Elba verbannt	Leo der Große, Reiner
12	Fr	1809	Andreas Hofer erstürmt den Berg Isel	Julius Zeno
13	Sa	1784	Wrangel geb.	Hermenegild, Ida v. Lothringen
14	**So**	919	Heinrich I. deutscher König	**3. Sonntag nach Ostern,** Justin
15	Mo	1832	Wilhelm Busch geb.	Benezet, Othmar ☽
16	Di	1916	Angriff deutscher Marineluftschiffe	Drogo, Huna
17	Mi	1521	Luther auf dem Reichstag zu Worms	Anicet, Rudolf, Landerich
18	Do	1864	Erstürmung der Düppeler Schanzen	Werner
19	Fr	1916	Generalfeldmarschall v. d. Goltz gest.	Leo IX., Emma, Gerold
20	Sa	1889	Geburtstag Adolf Hitlers	Hildegard, Kaiserin, Wiho
21	**So**	1918	Kampfflieger Frhr. v. Richthofen gest.	**4. S. n. Ostern,** Konr. v. Parzham
22	Mo	1866	Seeckt geb.	Cajus u. Soter, Wolfhelm ○
23	Di	1859	H. Jakobsen, Adm. a. D., Schriftsteller, geb.	Georg, Adalb. v. Prag, Gerh. v. K.
24	Mi	1891	Generalfeldmarschall v. Moltke gest.	Fidelis von Sigmaringen
25	Do	1918	Schlacht am Kemmelberg	Markus
26	Fr	1894	Rudolf Heß geb.	Cletus u. Marcellinus, Radbert
27	Sa	1933	Rudolf Heß Stellvertreter des Führers	Petrus Kanisius, Trudpert
28	**So**	1939	Kündigung d. Flottenvertrages mit England	**5. S. n. Ostern,** Bittsonntag
29	Mo	1933	Reichsluftschutzbund gegründet	Petrus d. Märtyr., Adalgar ☾
30	Di	1803	Generalfeldmarschall Roon geb.	Katharina von Siena, Quirinus



Notizen

Mai



1	**Mi**	**Nationaler Feiertag des deutschen Volkes**	**Nat.Feiert. d. d.Volk.,** Phil. u. Jak.
2	**Do**	1892 Kampfflieger Frhr. v. Richthofen geb.	**Christi Himmelfahrt,** Athanasius
3	Fr	1849 Dichter Max Schneckenburger gest.	Kreuzauffindung, Herz-Jesu-Freit.
4	Sa	1911 Adolf Woermann gest.	Monika, Florian, Priestersamstag
5	**So**	1869 Komponist Hans Pfitzner geb.	**6. S. n. Ostern,** Pius V., Godehard
6	Mo	1904 Maler Franz v. Lenbach gest.	Joh. v. d. lat. Pforte, Waldrada
7	Di	1833 Johannes Brahms geb.	Stanislaus, Gisela
8	Mi	1839 Albert v. Pfister, Historiker, geb. in Münster	Ersch. d. hl. Erzengels Michael
9	Do	1805 Schiller gest.	Gregor von Nazianz
10	Fr	1760 Johann Peter Hebel geb.	Antoninus, Beatus
11	Sa	1686 Otto v. Guericke gest.	Pfingstvigil, Mamertus
12	**So**	1803 Liebig geb.	**Pfingstsonntag,** Pankratius
13	**Mo**	1785 Historiker Dahlmann geb.	**Pfingstmontag,** Robert Bellarmin
14	Di	1752 Landw. Albrecht Thaer geb.	Bonifat. d. Märtyr., Corona
15	Mi	1816 Maler A. Rethel geb.	Rupert v. Bingen, Sophie (Quat.)
		1832 Komponist K. F. Zelter gest.	
16	Do	1788 Friedrich Rückert geb.	Johannes Nepomuk
17	Fr	1933 Adolf Hitlers erste Reichstagsrede	Paschalis Bruno v. Würzb. (Quat.)
18	Sa	1782 Major v. Lützow geb.	Venantius, Dietmar (Quatemb.)
19	**So**	**Muttertag,** 1762 Johann Gottlieb Fichte geb.	**Fest d. allerheil. Dreifaltigkeit**
20	Mo	1764 Schadow geb., 1846 General v. Kluck geb.	Bernhardin, Elfriede
21	Di	1471 Albrecht Dürer geb.	Isburga
22	Mi	1939 Militärpakt Deutschland—Italien	Renata
23	Do	1618 Prager Fenstersturz (Beg. d. 30jähr. Krieg.)	**Fronleichnam**
24	Fr	1848 Annette v. Droste-Hülshoff gest.	Maria, Hilfe d. Christ., Hildebert
25	Sa	1932 Admiral v. Hipper gest.	Gregor VII., Urban, Magdalena
26	**So**	1923 Albert Leo Schlageter v. d. Franz. erschoss.	**2. S. n. Pfingsten,** Philipp Neri
27	Mo	1910 Mediziner Robert Koch gest.	Beda Venerabilis
28	Di	1936 General Litzmann gest.	Augustinus der Glaubensbote
29	Mi	1937 Bombenanschlag rotspanischer Flieger auf das Panzerschiff „Deutschland"	Maximin
30	Do	1714 Bildhauer Andreas Schlüter gest.	Ferdinand, Mechtildis
31	Fr	1916 Skagerrakschlacht	Herz-Jesu-Fest, Angela, Petronilla



Notizen

Juni



1	Sa	1780	General v. Clausewitz geb.	Juventius, Kuno
2	**So**	1916	Fort Vaux (Verdun) erstürmt	**3. S. n. Pfingsten,** Erasmus
3	Mo	1871	Elsaß-Lothringen Reichsland	Klothilde
4	Di	1745	Schlacht bei Hohenfriedberg	Hildebrand, Gundekar
5	Mi	1826	Karl Maria v. Weber gest.	Bonifatius, d. Apostel d. Deutsch.
6	Do	1836	Ingenieur Max Eyth geb.	Norbert von Xanten ●
7	Fr	1826	Fraunhofer gest.	Eoban, Herz-Jesu-Freitag
8	Sa	1810	Schumann geb.	Medardus, Priestersamstag
9	**So**	1525	Florian Geyer gest.	**4. S. n. Pfingsten,** Prim. u. Feliz.
10	Mo	1190	Kaiser Friedrich Barbarossa gest.	Bardo v. Mainz, Marg. v. Schottl.
11	Di	1923	Blutbad in Dortmund	Barnabas
12	Mi	1815	Gründung der deutschen Burschenschaft	Johannes von Facundo
13	Do	1878	Beginn des Berliner Kongresses	Antonius von Padua ☽
14	Fr	1828	Karl August von Sachsen-Weimar gest.	Basilius, Hartwich
15	Sa	1905	Kolonialpionier v. Wissmann gest.	Veit, Landelin
16	**So**	1864	Friedr. Bronsart v. Schellendorf, geb. Berlin	**5. Sonntag nach Pfingsten**
17	Mo	1922	Ostoberschlesien fällt an Polen	Adolf von Metz, Franz Regis
18	Di	1815	Schlacht bei Waterloo	Ephrem, Elisabeth v. Schönau
19	Mi	1933	Verbot der NSDAP. in Österreich	Juliana, Hildegrim
20	Do	1895	Eröffnung des Nordostsee-Kanals	Silverius, Adalb. v. Magdeb. ○
21	Fr	1919	Admiral v. Reuter versenkt d. deutsche Flotte	Aloysius, Alban, Engelmar
22	Sa	1861	Admiral Graf Spee geb.	Paulinus, Achatius, Eberh. v. S.
23	**So**	1804	Borsig geb.	**6. Sonntag nach Pfingsten**
24	Mo	1916	Beginn der Schlacht an der Somme	Johannes der Täufer
25	Di	1822	E. T. A. Hoffmann gest.	Wilhelm von Vercelli
26	Mi	1935	Einführung der Arbeitsdienstpflicht	Johannes u. Paulus, Anthelm
27	Do	1789	Komponist Friedrich Silcher geb.	Kreszenz, Emma, Herumbert ☾
28	Fr	1914	Mord von Sarajevo	Irenäus, Heimrad
		1919	Unterzeichnung des Diktats von Versailles	
29	Sa	1831	Freiherr v. Stein gest.	Peter und Paul
30	**So**	1930	Rheinlandräumung	**7. S. n. Pfingsten,** Pauli Gedächtn.



Notizen

Juli



1	Mo	1646 Philosoph G. W. v. Leibniz geb.	Fest des kostbarsten Blutes
2	Di	1714 Chr. W. v. Gluck geb.	Mariä Heimsuchung
3	Mi	1926 Gründg. d. HJ. a. d. Parteitag zu Weimar	Otto von Bamberg
4	Do	1888 Theodor Storm gest.	Ulrich, Bertha, Hatto
5	Fr	1884 Togo deutsch	Cyrill. u. Method. H.-J.-Freit. ●
6	Sa	1887 Walter Flex geb.	Goar, Priestersamstag
7	**So**	1531 Tilman Riemenschneider gest.	**8. Sonntag nach Pfingsten**
8	Mo	1838 Graf Zeppelin geb.	Kilian
9	Di	1807 Diktat von Tilsit	Willibald, Disibod
10	Mi	1916 U-Boot „Deutschland" landet in Baltimore	Sieben Brüder
11	Do	1920 Deutsch. Abstimmungssieg i. Ost- u. Westpr.	Pius I., Hildulf, Olga
12	Fr	1874 Fritz Reuter gest.	Johann. Gualbert., Fel. u. Nab. ☽
13	Sa	1816 Dichter Gustav Freytag geb.	Anaclet, Arno von Würzburg
14	**So**	1933 Erbgesundheitsgesetz	**9. S. n. Pfingsten,** Bonaventura
15	Mo	1918 Deutsche Angriffsschlacht an der Marne	Heinrich
16	Di	1890 Gottfried Keller gest.	Skapulierfest
17	Mi	1842 Gg. v. Schönerer, völk. Vorkämpf., geb.	Alexius, Irmengard v. Chiemsee
18	Do	1753 Baumeister Balthasar Neumann gest.	Kamillus, Arnold v. Arnoldsweiler
19	Fr	1810 Königⁱ. Luise gest., 1819 Gottfr. Keller geb.	Vinz. v. Paul, Bernh. v. Utr. ○
20	Sa	1934 SS. wird selbständige Gliederung	Hieronymus, Aemiliani, Margar.
21	**So**	1762 Schlacht bei Burkersdorf	**10. S. n. Pfingsten,** Praxedis
22	Mo	1822 Johann Gregor Mendel geb.	Maria Magdalena
23	Di	1777 Ph. O. Runge geb.	Apollinaris, Liborius
24	Mi	1920 Scheinabstimmung in Eupen-Malmedy	Christina, Bernhard von Baden
25	Do	1848 Dichter O. Kernstock geb.	Jakob, Christoph
26	Fr	1932 Schulschiff „Niobe" gesunken	Anna
27	Sa	1808 Freisetzg. d. Domänenbauern i. Ost- u. Wpr.	Pantaleon, Berthold ☾
28	**So**	1750 Komponist Joh. Seb. Bach gest.	**11. S. n. Pf.,** Nazarius u. Celsus
29	Mo	1921 Adolf Hitler Führer der NSDAP.	Martha, Olaf
30	Di	1898 Otto v. Bismarck gest.	Abdon u. Sennen, Wiltraud
31	Mi	1886 Franz Liszt gest.	Ignatius von Loyola



Notizen

August



1	Do	1914 Beginn des Weltkriegs	Petri Kettenfeier
2	Fr	1934 Paul v. Hindenburg gest.	Alfons, Herz-Jesu-Freitag
3	Sa	1921 Gründung der SA.	Auffindung d. hl. Stephanus
4	**So**	1929 4. Reichsparteitag in Nürnberg	**12. S. n. Pfingsten,** Dominikus
5	Mo	1914 Erneuerung des Eisernen Kreuzes	Maria Schnee
6	Di	1195 Heinrich der Löwe gest.	Verklärung des Herrn
7	Mi	1914 Einnahme von Lüttich	Cajetan
8	Do	1929 Erster Zeppelinweltflug	Cyriakus
9	Fr	1890 Helgoland wird deutsch	Petrus Faber, J. B. Vianney
10	Sa	955 Sieg über die Ungarn auf dem Lechfeld	Laurentius
11	**So**	1778 Friedrich Ludwig Jahn geb.	**13. S. n. Pf.,** Tiburtius u. Susanna
12	Mo	1894 Albert Leo Schlageter geb.	Klara
13	Di	1802 Dichter Nikolaus Lenau geb.	Hippolytus u. Cassianus, Wigbert
14	Mi	1921 Gg. v. Schönerer, völk. Vorkämpf., gest.	Vigil von Mariä Himmelfahrt
15	Do	1740 Matthias Claudius geb.	Mariä Himmelfahrt
16	Fr	1717 Sieg Prinz Eugens über die Türken	Joachim, Rochus
17	Sa	1786 Friedrich der Große gest.	Hyazinth, Karlmann
18	**So**	1866 Gründung des Norddeutschen Bundes	**14. S. n. Pf.,** Helena
19	Mo	1914 Schlacht bei Mühlhausen im Elsaß	Johannes Eudes, Sebald
20	Di	1528 Frundsberg gest.	Bernhard
21	Mi	1927 3. Reichsparteitag d. NSDAP. i. Nürnberg	Johanna Franziska von Chantal
22	Do	1880 Gorch Fock geb.	Timotheus u. Gefährten, Philibert
23	Fr	1831 Gneisenau gest.	Philipp Benitius, Richilde
24	Sa	1939 Deutsch-russischer Nichtangriffspakt	Bartholomäus
25	**So**	1744 Joh. Gottfr. Herder geb.	**15. S. n. Pfingsten,** Ludwig
26	Mo	1806 J. Palm von den Franzosen erschossen	Zephyrinus, Egbert
27	Di	1914 Schlacht bei Tannenberg	Joseph von Calasanz
28	Mi	1749 Goethe geb.	Augustinus
29	Do	1523 Hutten gest., 1866 Hermann Löns geb.	Enthauptung des hl. Johannes
30	Fr	526 Theoderich der Große gest.	Rosa von Lima, Ritza
31	Sa	1821 Helmholtz geb.	Raymund



Notizen

September



1	**So**	1870 Sieg bei Sedan 1939 Danzig kehrt heim	**16. S. n. Pf.,** Ägidius, Verena
2	Mo	1933 Parteitag des Sieges	Stephan von Ungarn ●
3	Di	1939 Kriegserklärung Englands und Frankreichs	Mansuetus, Degenhard
4	Mi	1824 Anton Bruckner geb.	Rosalia, Ida von Herzfeld
5	Do	1774 Maler C. D. Friedrich geb.	Laurentius, Justin.
6	Fr	1914 Marneschlacht	Magnus, Gundolf, Herz-Jesu-Fr.
7	Sa	1914 Fall der Festung Maubeuge	Regina, Priestersamstag
8	**So**	1831 Wilhelm Raabe geb.	**17. S. n. Pf.,** Mariä Geburt ☽
9	Mo	1855 Houston Stewart Chamberlain geb.	Gorgonius, Korbinian
10	Di	1919 Diktat von St. Germain	Nikolaus von Tolentino
11	Mi	1816 Karl Zeiß geb.	Protus und Hyazinthus
12	Do	1819 Blücher gest.	Name Mariä
13	Fr	1936 8. Reichsparteitag der NSDAP.	Maternus, Notburga
14	Sa	1769 Alexander v. Humboldt geb.	Heilig-Kreuz-Erhöhung
15	**So**	1935 Hakenkreuzfahne wird Reichsflagge	**18. S. n. Pf.,** Sieb. Schm. Mariä
16	Mo	1809 Erschießung d. Schillschen Offiziere zu Wesel	Cornelius u. Cyprianus, Edith ○
17	Di	1631 Sieg Gustav Adolfs bei Breitenfeld	Hildegard, Franziszi Wundmale
18	Mi	1783 Mathematiker Leonhard Euler gest.	Joseph v. Cupertino (Quatember)
19	Do	1925 Afrikaforscher Georg Schweinfurth gest.	Januarius, Lantpert
20	Fr	1863 Jakob Grimm gest.	Eustachius (Quatember)
21	Sa	1860 Philosoph Arthur Schopenhauer gest.	Matthäus (Quatember)
22	**So**	1826 Johann Peter Hebel gest.	**19. S. n. Pf.,** Thom. v. Villanova
23	Mo	1885 Spitzweg gest.	Herbstanfang, Linus, Thekla
24	Di	1583 Wallenstein geb.	U. L. Frau von der Erlösung ☾
25	Mi	1915 Herbstschlacht bei Arras	Rupert von Worms, Gunthilde
26	Do	1555 Augsburger Religionsfriede	Cyprian u. Justina, Meinhard
27	Fr	1870 Einnahme Straßburgs	Kosmas u. Damianus, Hiltrud
28	Sa	1858 Vorgeschichtsforscher Gust. Kossinna geb.	Lioba, Wenzel
29	**So**	1938 Reichserbhofgesetz	**20. S. n. Pfingsten,** Michael
30	Mo	1681 Raub Straßburgs durch Ludwig XIV.	Hieronymus



Notizen

November



1	Fr	1914 Sieg bei Coronel unter Graf Spee	**Allerheiligen,** Herz-Jesu-Freitag	
2	Sa	1827 Paul de Lagarde geb.	Allerseelen, Priestersamstag	
3	**So**	1918 Beginn der Revolte in Kiel	**25. S. n. Pfingsten,** Hubert	
4	Mo	1921 Feuertaufe der SA. in München	Karl Borromäus	
5	Di	1757 Sieg bei Roßbach	Reliquienfest	
6	Mi	1672 Komponist Heinrich Schütz gest.	Leonhard	☽
7	Do	1938 Mordanschlag auf Ernst vom Rath	Willibrord	
8	Fr	1307 Schwur auf dem Rütli	Die vier gekrönten Märtyrer	
9	**Sa**	**Gedenktag für die Gefallenen der Bewegung** 1923 Marsch zur Feldherrnhalle	Theodor	
10	**So**	**Eintopfsonntag,** 1483 Martin Luther geb.	**26. S. n. Pf., Eintopfsonntag**	
11	Mo	1852 Conrad v. Hötzendorf geb.	Martin, Bischof	
12	Di	1755 Scharnhorst geb.	Martin, Papst u. Märtyrer	
13	Mi	1862 Uhland gest.	Didakus, Stanislaus, Kostka	
14	Do	1918 Beendigung des Kampfes in Ostafrika	Josaphat	
15	Fr	1630 Kepler gest.	Albert d. Gr., Leop. d. Bab.	○
16	Sa	1831 General v. Clausewitz gest., 1897 Riehl gest.	Gertrud die Große, Othmar	
17	**So**	1624 Mystiker Jacob Böhme gest.	**27. S. n. Pf.,** Gregor d. Wundertät.	
18	Mo	1922 NSDAP. wird in Preußen verboten	Odo von Cluny	
19	Di	1828 Franz Schubert gest.	Elisabeth	
20	**Mi**	1917 Tankschlacht bei Cambrai	**Buß- u. Bettag,** Felix von Valois	
21	Do	1768 Friedrich Schleiermacher geb.	Mariä Opferung	
22	Fr	1767 Andreas Hofer geb.	Cäcilia	☾
23	Sa	1914 Durchbruch bei Brzeziny	Clemens I., Papst	
24	**So**	Um 1440 Bildhauer Veit Stoß geb.	**28. S. n. Pf.,** Johannes v. Kreuz	
25	Mo	1814 Arzt Robert v. Mayer geb. 1844 Karl Benz geb.	Katharina	
26	Di	1857 Joseph v. Eichendorff gest.	Konr. v. Konstanz, Joh. Berchm.	
27	Mi	1933 Gründung d. NS.-Gem. „Kraft d. Freude"	Bilhildis	
28	Do	1794 Steuben gest. 1898 Conrad Ferdinand Meyer gest.	Maximus	
29	Fr	1780 Maria Theresia gest.	Saturninus	●
30	Sa	1846 Nationalökonom Friedrich List gest.	Andreas	



Notizen

Dezember



1	**So**	1937 HJ. wird Staatsjugend	**1. Adventssonntag,** Eligius
2	Mo	1497 Maler Hans Holbein geb.	Bibiana
3	Di	1857 Bildhauer Christian Rauch gest.	Franz Xaver
4	Mi	1409 Gründung der Universität Leipzig	Petrus Chrysologus, Barbara
5	Do	1757 Schlacht bei Leuthen	Sabbas
6	Fr	1849 Generalfeldmarschall v. Mackensen geb.	Nikolaus, Herz-Jesu-Freitag ☽
7	Sa	1835 Eröffnung der ersten deutschen Eisenbahn	Ambrosius, Priestersamstag
8	**So**	**Eintopfsonntag,** 1914 Seeschlacht b. d. Falklandinf.	**2. Adventssonnt., Eintopfsonntag**
9	Mo	1717 J. J. Winckelmann geb.	Leokadia, Kunhilde
10	Di	1493 Paracelsus geb.	Melchiades
11	Mi	1783 Max v. Schenkendorf geb.	Damasus
12	Do	1916 Friedensangebot der Mittelmächte	Epimachus
13	Fr	1250 Kaiser Friedrich II. gest.	Luzia, Ottilia
14	Sa	1720 Justus Möser geb.	Spiridion, Berth. v. Regensb.
15	**So**	1745 Schlacht von Kesselsdorf	**3. Adventssonntag,** Christiana
16	Mo	1770 Ludwig van Beethoven geb.	Eusebius, Adelheid, Kaiserin
17	Di	1920 „Völk. Beobachter" amtl. Zeitg. d. NSDAP.	Sturmius
18	Mi	1786 Karl Maria v. Weber geb. 1803 Joh. Gottfr. Herder gest.	Mariä Erwart., Wunibald (Quat.)
19	Do	1508 Bildhauer Adam Kraft gest.	Nemesius, Meinzo u. Gerberta
20	Fr	1924 Der Führer aus der Festungshaft entlassen	Gottlieb (Quatember)
21	Sa		Thomas, Apostel (Quatember)
22	**So**	Wintersanfang	**4. Adventssonnt.,** Wintersanf. ☾
23	Mo	1597 Dichter Martin Opitz geb.	Dagobert
24	Di	1917 Fliegerangriff auf Mannheim	Vigil v. Weihnacht, Adam u. Ev
25	**Mi**	1837 Cosima Wagner geb.	**1. Weihnachtstag**
26	**Do**	1923 Dietrich Eckart gest.	**2. Weihnachtstag,** Stephanus
27	Fr		Johannes, Evangelist
28	Sa	1890 V. Lutze, Chef d. Stabes d. SA, M. d. R. geb.	Unschuldige Kinder
29	**So**	1836 Afrikaforscher Georg Schweinfurth geb.	**S. n. Weihn.,** Thom. v. Canterb
30	Mo	1812 Konvention von Tauroggen	Lothar, Irmina
31	Di	1747 Dichter Gottfried Bürger geb.	Silvester



Notizen

FRITZ ZIETLOW

Ein Jahr Großdeutschland



Gegenüber dem großen außenpolitischen Geschehen im abgelaufenen Berichtsjah tritt naturnotwendig das zurück, was wir in den Sektoren der Innenpolitik, der Wirt schaft, des sozialen Lebens und der Kultur erlebt haben, obgleich auch all das vo häufig größter Bedeutung für die Gesamtheit oder wesentliche Teile unseres Volke war; wir wollen uns daher bei unserer Aufgabe, die großen Linien des letzten Jahre nachzuzeichnen, bewußt auf die Veränderungen beschränken, die die Staatenkart Europas in jüngster Zeit erfahren hat. Dann wird uns klar werden, welche neue Siege unser Vaterland im Kampf gegen Versailles errungen hat, und aus der wach senden Gegnerschaft gegen Deutschlands weiteren Aufstieg werden wir die Aufgabe abzuleiten haben, deren Erfüllung Gegenwart und Zukunft von uns fordern.

•

Als einzig mögliche dauerhafte Lösung der tschechischen Krise wurde von uns sei langem jene bezeichnet, die die sudetendeutsche Forderung: „Heim ins Reich!" ver wirklichen würde. Was unsere Brüder jenseits der alten, historisch und völkisch meh als unsinnigen Grenzen forderten, ist Wahrheit geworden weit über alles Erwarte hinaus. Denn wohl nur wenige unter uns werden schon vor Jahresfrist klar gesehe haben, daß die geschichtlichen Märztage 1938 mit ihrer Heimführung Österreichs in Reich nur die erste Stufe zu anderen großen Veränderungen, besonders im mitte europäischen Raume, bilden sollten, zu Veränderungen, die auch heute noch nicht al abgeschlossen gelten können, so sehr sich auch die anderen dagegen sträuben. Vielmeh werden sie erst dann ein Ende gefunden haben, wenn auch die letzte jener Maß nahmen, die das Herz des Kontinents atomisierten, rückgängig gemacht worden i und die letzte Seite des Unfriedensdiktats von Versailles für immer zerrissen bleib Der Weg, den Adolf Hitler unser Vaterland bisher geführt hat und führen mußte, u unser Lebensrecht zu erringen, war schwer, hart und gefährlich; aber Deutschland wa gezwungen, ihn zu beschreiten, wollten wir nicht für immer ein politisches Obje fremder Staaten bleiben oder noch auf lange hinaus in das Gespinst der Genfe Londoner und Pariser Abmachungen verstrickt sein. Heute sind wir abermals zu maßgeblichsten Faktor und zu einem entscheidenden Kräftezentrum der großen Politi geworden, aus eigener Kraft, dank innerer Gesundung und Wiedergewinnung unsere außenpolitischen und Wehrfreiheit. All das waren notwendige Voraussetzungen scho für die Niederlegung jener künstlichen Grenzen gegenüber dem Deutschtum Österreichs Mit der Beseitigung des Versailler Rumpfstaates, der diesen Namen trug, in de Märzrevolution 1938 war die erste Stufe zur neuen mitteleuropäischen Epoche e klommen; die Heimholung des Sudetendeutschtums sollte die nächste sein.

Ende April 1938 hatte es durch seinen Führer Konrad Henlein in Karlsbad sein Forderungen angemeldet, nachdem es endlich gelungen war, die innere Zersplitterun durch eine fast völlige Einigung auf völkischem Boden zu überwinden. Die mehr al 3½ Mill. Deutschen der alten Tschechoslowakei richteten an die ganze Welt die Frag warum man ihnen die primitivsten Lebensrechte vorenthielte, ihnen, die Versaille einst mit Waffengewalt in den Prager Unstaat gepreßt hatte. Damit war für de Einsichtigen gleichzeitig gefragt worden, welche Daseinsberechtigung dieses Liebkin der Unfriedenskonferenz von 1919 denn überhaupt habe. Die Verteidiger jenes Di

tats antworteten erwartungsgemäß: mit Lüge und mit Gewalt. Man erfand im Mai 1938 die Lüge vom bevorstehenden Überfall des Reiches auf die Tschechoslowakei. Prag erwiderte mit der Mobilmachung seines Heeres und mit dem organisierten Terror in den geschlossenen deutschen Grenzgebieten. Alle Warnungen, auch von befreundeter ausländischer Seite, schlugen Benesch und sein Kabinett in den Wind. Nürnberg brachte mit dem Parteitag Großdeutschlands die endgültige deutsche Stellungnahme durch die Ansprachen des Führers und Hermann Görings. Beide betonten unmißverständlich, daß wir die weitere blutige Bedrückung unserer Brüder durch die Tschechen nicht dulden würden; die Deutschen der Tschechoslowakei seien künftig nicht länger allein oder verlassen, sondern das ganze Reich mache ihre Forderungen zu den seinen. Als man in Prag aber den entfesselten antideutschen Terror noch steigerte, schien ein neuer Weltbrand unabwendbar: Paris mobilisierte zugunsten seines tschechischen Verbündeten. England folgte mit der Verkündung des Kriegszustandes für Marine und Luftwaffe, und da durften wir auch nicht länger zaudern, uns für die ernstesten Möglichkeiten zu wappnen. Während die ersten Scharmützel zwischen dem Sudetendeutschen Freikorps und tschechischem Militär entbrannten, während Hunderttausende unserer Volksgenossen über die Grenzen ins Reich flüchteten, drohten jeden Augenblick die Geschütze das Wort zu nehmen: da brachte in letzter Stunde der Führer die Münchener Konferenz der Vier zusammen, an der außer ihm Benito Mussolini, Chamberlain und der französische Premierminister Daladier teilnahmen. Die Tschechoslowakei sah sich gezwungen, die rein deutschen Grenzgebiete an uns zu übertragen, weiter die vorwiegend von Ungarn bewohnten Teile der Slowakei an Budapest zurückzuerstatten und den Polen das großenteils polnische Olsagebiet abzutreten. Meinungsverschiedenheiten über die slowakisch-ungarische Grenzziehung behob der Wiener Schiedsspruch, in dem wir und Italien auf Anrufung durch Prag und Budapest die Entscheidung fällten. Deutsche Verbände aus Heer und Luftwaffe begannen am 1. Oktober 1938 mit der Besetzung des Sudetenlandes, das seine Befreier mit Adolf Hitler an der Spitze jubelnd und zugleich in tiefster Bewegung empfing.

Aber die Hoffnung trog, Prag habe einen grundsätzlichen Wandel in Gesinnung und Methode vorgenommen; Staatspräsident Benesch, als Exponent der versunkenen Epoche, war zwar zurückgetreten und ins Ausland gegangen, doch sein Geist blieb lebendig. Als zu Beginn des Jahres 1939 erst heftige Auseinandersetzungen der drei Landesteile untereinander entstanden, dann mit der Prager Zentralregierung, die sich mit Waffengewalt gegen die autonomistischen Kräfte namentlich in der Mitte und im Osten des Staates wandte, dauerte es nicht lange, und neue blutige Verfolgungen, besonders der Deutschen in Prag, Brünn, Olmütz und Iglau setzten ein. Da löste sich die neu heraufziehende Krise höchst unerwartet durch den Auseinanderfall des ganzen Staatsgebildes: die Slowakei erklärte sich als selbständiger Staat, wodurch der Nordwesten mit dem Zentrum Prag und der Osten mit der Karpatho-Ukraine ohne Verbindung miteinander waren und offenkundig lebensunfähig wurden. Daraus zogen Staatspräsident Hacha und Außenminister Chvalkovsky die natürlichen Folgerungen. Sie begaben sich zu Adolf Hitler nach Berlin und legten die Entscheidung über die alten deutschen Kronländer vertrauensvoll in seine Hände. Wenige Stunden später marschierten zum dritten Male in einem Jahre unsere Regimenter, ohne daß ein einziger Schuß fiel; in konzentrischem Vormarsch wurde Prag erreicht und besetzt und von seiner alten Kaiserburg aus verkündete der Führer die Errichtung des Protektorates Böhmen und Mähren im Großdeutschen Reich, das seinen neuen tschechischen Einwohnern volle völkische und kulturelle Autonomie zusicherte. In denselben Tagen entsprach Adolf Hitler dem Wunsch der Slowakei und stellte diesen jungen Staat gleichfalls unter den Schutz unserer Waffen, während die Karpatho-Ukraine nach kurzen Kämpfen durch Ungarn besetzt und eingegliedert wurde.

So war die Tschechoslowakei nach kaum zwanzig Jahren des Bestehens wieder von Europas Staatenkarte ausgetilgt worden, ein Brandherd ständiger Kriegsgefahr, wie am deutlichsten die für diesen mittelgroßen Staat unverhältnismäßig großen Bestände an Kriegsgerät beweisen, die neben zahllosen anderem Material unsere Truppen übernahmen: mehr als 1500 Flugzeuge und über 500 Flakgeschütze, 2175 leichte und schwere Geschütze, etwa 800 Minenwerfer, rund 44 000 Maschinengewehre und über 1 Million Gewehre, fast 500 Panzerkampfwagen und Tanks und mehr als 3 Millionen Schuß Artillerie- und 1 Milliarde Schuß Infanteriemunition! Jetzt ist und bleibt die Zitadelle Mitteleuropas in unseren Händen; sie fiel nicht durch einen imperialistischen Angriff eines Stärkeren, wie man im Auslande glauben

machen wollte, sondern dank falscher Ratgeber als Opfer eigener Unfähigkeit, die ihr gestellten Aufgaben zu erkennen und zu meistern.

Fast gleichzeitig fand das alte deutsche Memelland in seine Heimat zurück, gleichfalls ohne kriegerische Verwicklungen. Versailles hatte es trotz seines unbezweifelbar deutschen Charakters vom Mutterlande gelöst, einer internationalen Verwaltung unterstellt und mit interalliierten Truppen belegt. Als Frankreich im Januar 1923 völkerrechtswidrig ins Ruhrgebiet einbrach, inszenierte Kowno durch seine heimlich ins Land geschmuggelten Soldaten einen „Aufstand der litauischen Bevölkerung", der die Großmächte prompt zum Rückzug „zwang". Seither tobte sich auch hier fremdvölkische Deutschenverfolgung hemmungslos aus, bis die Wiedererstarkung des Reiches den Einhalt gebot. Verhandlungen mit Litauen führten im März 1939 zu einer bedingungslosen Rückgabe der nordöstlichsten Grenzkreise an Deutschland, wofür wir Kowno einen Freihafen in Memel zugestanden und seine natürliche Grenze gegen das Reich garantierten. Der Führer vollzog die Rückgliederung Memels unter dem endlosen Jubel des befreiten Landes, das seither unter dem starken Schutz unserer Waffen steht.

Und kurz darauf sah sich Italien gezwungen, ein weiteres europäisches Problem für immer zu lösen, nämlich die albanische Frage. Königshaus und Regierung hatten erst das arme Volk Albaniens in unerträglicher Weise ausgeplündert, dann aber auch zum Spielball durchsichtiger ausländischer Interessen machen wollen, um die wohlbegründeten Rechte Italiens in Albanien zu durchkreuzen, wodurch eine gefährliche Spannung auf dem Balkan entstanden war. Da ließ Mussolini seine Regimenter marschieren und besetzte das Land, dessen königliche Familie die letzten Kassen plünderte und mit ihrem Hofstaat ins Ausland entwich. Durch eine verfassunggebende Nationalversammlung wurde beschlossen, die albanische Krone auf den König von Italien und Kaiser von Aethiopien zu übertragen, und seither ist Albanien ein Bestandteil des durch den Faschismus erneuerten römischen Imperiums.

Weit größere Bedeutung aber gewann, obschon hierbei keine Veränderung auf Europas Staatenkarte sichtbar wurde, der Endsieg Francos in Spanien, wo der Bürgerkrieg längst zu einer verbissenen Auseinandersetzung der europäischen Mächte geworden war, die ohne den Zustrom von Menschen und Material aus Frankreich und England und vielen anderen Ländern viel rascher und mit weit geringeren Opfern an Menschenleben und Gütern hätte beendet werden können. Dabei steht heute fest, daß ohne die uneigennützige Hilfe Deutschlands, Italiens und Portugals der Anarchismus rasch triumphiert hätte. Doch von Anfang an hatten die drei Staaten erklärt, ein Chaos in Spanien würde eine solche Kräfteverschiebung auf dem Kontinent und eine ständige Bedrohung des Weltfriedens bedeuten, daß sie unerträglich sei, und als der roten Seite immer größere Hilfe durch Söldner und Gerät zuteil wurde, entsandten auch sie Freiwillige und Kriegsmaterial zur Unterstützung Francos. Diese Waffenbrüderschaft hat reiche Früchte getragen und verspricht noch reichere für die Zukunft, in der Spanien nach einer Erneuerung an Haupt und Gliedern seine ihm in Europa zukommende Rolle wieder übernehmen dürfte. Der am 1. April 1939 erschienene Heeresbericht erklärte den Bürgerkrieg für beendet. Während die deutschen, italienischen und portugiesischen Kämpfer in der Heimat hoch geehrt wurden, zog Franco die Folgerungen aus dem so verschiedenartigen Verhalten der großen Mächte; er verkündete Spaniens Austritt aus dem Völkerbund.

Diese in einem knappen Jahre errungenen stolzen Erfolge des Reiches und Italiens verstimmten die „demokratischen" Mächte des Besitzes an Land, Gold und Rohstoffen erheblich, zumal man weder in England noch in Frankreich noch gar in den Vereinigten Staaten von Nordamerika etwas Gleichwertiges aufzuweisen hatte und wohl oder übel auch die Fortschritte der Achsenmächte im Bereich von Wirtschaft und Technik und auf sozialem und kulturellem Gebiete zugeben mußte. Neidisch und hemmend, bald aber offen feindselig begann man sich namentlich dem deutschen Wiederaufstieg in den Weg zu stellen; aber auch Italiens berechtigte Wünsche nach Klärung und Bereinigung offener kolonialer und Mittelmeerprobleme verfielen mißtrauisch-höhnischer Ablehnung.

War es gelungen, Österreich noch ohne eigentliche außenpolitische Schwierigkeiten ins Reich zurückzuführen, so mußte die Heimholung des Sudetendeutschtums im vergangenen Herbst bereits gegen offenkundigen Widerstand der westlichen Großmächte durchgesetzt werden. Immerhin gelang es noch, die Münchener Vierer-Konferenz mit einer deutsch-englischen Erklärung zu beenden, daß jede Meinungsverschiedenheit zwischen Berlin und London in direkter Verhandlung gelöst werden könne und wir von den Engländern außer der Rückgabe des uns in Versailles geraubten Kolonialbesitzes territorial nichts zu fordern haben. Auch mit Frankreich wurde wenige Wochen später durch Außenminister von Ribbentrop eine sinngemäß gleiche Erklärung unterzeichnet. Aber dennoch wurde es uns immer deutlicher vor Augen geführt, daß man in London und Paris einen vollständigen Wandel der Gesinnung wie der politischen Methoden uns gegenüber vollzogen hatte, einzig, weil man dort jeder neuen Machterweiterung der Achsenmächte glaubte widerstreben zu sollen und auch Japans weitere Fortschritte im fernen Osten als den eigenen Interessen abträglich empfand. Diese Gegensätzlichkeit trat anläßlich der Errichtung des Protektorates Böhmen und Mähren offen zutage. Der Wortführer im Streit wurde England, das ohne den Schatten eines Beweises das Münchener Herbstabkommen als durch uns gebrochen erklärte. Es bot durch seinen Premier Chamberlain verschiedenen kleineren und mittelgroßen Staaten Garantieverträge an, angeblich, um sie vor drohenden deutschen oder italienischen Angriffen zu schützen, indem ihnen englische Waffenhilfe versprochen wurde; doch in Wirklichkeit galt es, Kanonenfutter für die Westmächte zu finden. Jedenfalls zeigte man sich denkbar freigebig mit Versprechungen und Angeboten von Krediten, ohne jedoch allzu große Gegenliebe zu finden. Frankreich machte das Spiel gelehrig mit, zumal man in Paris schon seit Jahren zum gefügigen Trabanten der Londoner Außenpolitik herabgesunken war. Maßgebend war dafür die Tatsache, daß man gegenüber Italien ein schlechtes Gewissen wegen der unaufhörlichen Unterstützung Rotspaniens und wegen der brüsken Ablehnung aller Anregungen zu Verhandlungen über gewisse Mittelmeer- und Kolonialfragen hatte; außerdem war man gereizt wegen des Ausfalls der Tschechoslowakei aus dem fein gesponnenen Bündnissystem und wegen der wachsenden Entfremdung der beiden anderen Staaten der Kleinen Entente, Jugoslawien und Rumänien. Schließlich folgten die Vereinigten Staaten auf das Einkreisungsfeld. Am 28. April widerlegte der Führer vor dem deutschen Reichstage die uns unterstellten Angriffsabsichten und klärte zugleich die Beziehungen des Reiches zu zwei Mächten des europäischen Konzerts, zu England und zu Polen. Die Einkreisungspolitik Londons und die Erklärungen der englischen Regierung, daß Großbritannien künftig stets und bei jeder Gelegenheit gegen uns stehen müsse und werde, wurden mit der Feststellung beantwortet, damit habe der auf beiderseitiges Vertrauen gegründete deutsch-englische Flottenvertrag von 1935 automatisch ohne unser Verschulden sein Ende gefunden; denn es könne uns jetzt nicht weiter zugemutet werden, unsere Seerüstungen einseitig weiter beschränkt zu sehen. Gegenüber unserem östlichen Nachbarn zeigte Adolf Hitler unwiderleglich auf, daß Polen durch sein Verhalten einseitig das Januarabkommen von 1934 schwer verletzt hatte, welches sein Verhältnis zum Reich regelte: Warschaus Eintritt in die englische Einkreisungsfront habe die bewährte Politik Marschall Pilsudskis mutwillig aufgegeben und auf das Fortbestehen erträglicher Beziehungen zu uns verzichtet. Und dabei, so wies der Führer nach, hatte sich das Reich immer wieder um eine dauerhafte und freundschaftliche Regelung der beiderseitigen Fragen bemüht. Hätte Polen dem Reiche Danzig zurückgegeben und sich mit dem Bau je einer exterritorialen Autostraße und Eisenbahn durch den sogenannten Korridor einverstanden erklärt, wären ihm außer dem Fortbestand seiner wirtschaftlichen Rechte in der alten deutschen Hansestadt dort ein Freihafen und außerdem eine Mitbeteiligung an der Schutzherrschaft über die Slowakei — neben uns und Ungarn — gesichert worden und es hätte zudem neben einer Dauergarantie seiner Grenzen gegen das Reich einen Nichtangriffsvertrag für 25 Jahre erhalten. Aber Warschau hat abgelehnt und sich Englands Lockungen anvertraut: so müsse es jetzt z. B. marschieren, wenn das Reich mit irgendeinem Land in einen Konflikt geriete, wodurch England sich in seinen Interessen verletzt fühlt!

Doch noch einmal wurde beiden Staaten die Hand des Führers geboten: wir erklärten uns zu Verhandlungen bereit, um die deutsch-englischen und die deutsch-polnischen Beziehungen unmißverständlich und dauerhaft zu klären. London wie Warschau haben geschwiegen und durch ihr Verhalten gezeigt, daß sie diesen Weg ehrlicher Aussprache nicht mehr zu beschreiten wünschten. Einen besseren Erfolg hatten die Angebote des Reichs an mehrere europäische Länder, mit uns Nichtangriffsverträge abzuschließen; wir hatten dadurch weitere Beweise unserer Friedensliebe geliefert.

Doch nicht minder wachte Großdeutschland über seine Sicherheit; ein Militärbündnis mit dem befreundeten Italien hat der ganzen Welt die Bereitschaft der

Achse gezeigt, für lebenswichtige Interessen jederzeit auch mit der Waffe in der Han einzutreten, und weitere Sicherungen unseres Vaterlandes für gute wie schlech Tage bedeuteten Verträge vorwiegend wirtschaftlichen Inhalts, die wir namentli mit unseren neuen Grenznachbarn und den europäischen Südoststaaten sowie einig Ländern in Übersee abgeschlossen haben; nicht minder sorgfältig wurde der Ausb unserer guten Beziehungen zu vielen anderen Mächten gepflegt und auch auf die Weise Deutschlands internationale Stellung abermals gefestigt.

*

Während die obigen Zeilen geschrieben und gedruckt wurden, ballten sich üb Europa die Wolken dichter und dichter zusammen. Die Schuld hieran trug Pole das im Vertrauen auf die ihm vertraglich zugesicherte Hilfe Englands und Frankreic sein schon vorher mehr als herausforderndes Verhalten gegenüber dem Reiche eine Kette schwerster Provokationen und schließlich offener Angriffe auf Deutschlan Land und deutsche Menschen steigerte. Lange hatten wir gewarnt, immer wieder hat wie der Führer bekannt gab, die Reichsregierung versucht, Warschau zum Einlenk auf einen vernünftigeren Kurs zu bewegen — — es war vergeblich.

Wir haben weiter oben aufgezeigt, welche mehr als maßvollen Vorschläge d Reich machte, um mit Polen, das sich seit dem Tode des Marschalls Pilsudski in ein ständig brutaleren Bedrückung und Verfolgung der Deutschen in seinem Lande gef zu einem tragbaren Ausgleich und damit gleichzeitig zu einer Befriedung im Ost zu kommen. Warschau jedoch glaubte in seiner Verblendung, sich diesem Versöhnung willen und einem gerechten Ausgleich versagen zu sollen, ja, man steigerte polnisch seits die pöbelhaften Angriffe gegen Deutschland und den Terror gegen unsere Volk genossen polnischer Staatsangehörigkeit noch weiter, getreu der immer lauter w denden Forderung fanatischer Elemente, diese vielen Hunderttausende kurzerhand blu auszurotten. Schließlich machte Polen mobil, weil man glaubte, daß die Verbündete im Westen helfen würden; aber diese Hoffnung sollte furchtbar enttäuscht werde Als letzte Vorschläge Adolf Hitlers zu offener Aussprache wiederum höhnischer A lehnung verfielen, unternahm es das befreundete Italien, noch einmal einen Versu zur Erhaltung des Friedens zu machen; doch obschon Frankreich zum Einlenken ber war, hielt England endlich seine Stunde für gekommen: es überreichte in Berlin e zweistündiges Ultimatum, das uns selbstverständlich nicht einschüchtern konnte. den ersten Septembertagen begannen die Waffen zu sprechen.

In wenigen Tagen war der polnische Traum eines leichten Marsches auf Berl zerstoben, und in wenigen Wochen zerbrach der polnische Staat, nachdem Pole Armee in einem geschichtlich einmaligen Blitzkriege zerschlagen, gefangen oder v nichtet worden war. Unvergängliche Lorbeeren hat die junge großdeutsche Wehrma an ihre Fahnen geheftet, ob Infanterie, Panzerwaffe und schnelle Verbände, Artille und Pioniere, Marineeinheiten oder die Luftwaffe des Dritten Reiches, die weni Stunden nach dem Beginn der Feindseligkeiten den polnischen Luftraum restlos b herrschte. Aus Schlesien und der Slowakei, deren Heeresverbände sich den deutsch Truppen anschlossen, aus Pommern und Ostpreußen stießen unsere Armeen n gigantisch angelegtem Umfassungsplan gegen den Feind vor, ihn überrennend, ei kesselnd oder in atemberaubendem Tempo vor sich herjagend, und das unter eigen Verlusten, die mit wenig mehr als 10 000 Gefallenen, 30 000 Verwundeten u 3400 Vermißten mehr als gering zu nennen sind gegenüber dem Erreichten. Pole Heer in allen seinen Teilen wurde vollkommen aufgerieben, und mehr a 700 000 Mann traten den Marsch ins Reich — allerdings in seine Gefangenenlager an. In kaum einem Monat war Polen bis zur Linie Bialystok—Bug—Lemberg ungarische Grenze erobert, während Rußland, dessen Beziehungen zu Deutschland s dem historischen Vertrag vom 24. August grundlegend gewandelt und freundschaftl geworden sind, die ukrainischen und weißrussischen Gebiete besetzte, die ihm Polen n dem Weltkriege entrissen hatte. Beide Großmächte haben nach dem Ende der Fein seligkeiten gegen das nun verschwundene Polen beschlossen, nicht nur ihr beide seitiges Verhältnis gut freundnachbarlich zu gestalten, sondern auch eine Neuordnu im Osten Europas herbeizuführen, die hier eine stabile Ordnung schafft und bewah womit dem Frieden der Welt am besten gedient wird. Und während in den befreit deutschen Gebieten schon der Aufbau begonnen hat, beruft das Reich — abermals e Zeichen seines Verständigungswillens! — die verlorenen Außenposten des Deuts tums aus Estland und Lettland zurück, um sie in den neuen, richtiger alten deutsch Provinzen seßhaft zu machen. Parallel damit geht die Heimkehr des südtiroler Deuts

tums, das in den unverrückbaren Grenzen des erneuerten Großdeutschland eine immerwährende Heimstätte finden soll.

Im Westen, wo Deutschland nach den ständig wiederholten Erklärungen Adolf Hitlers keinerlei Forderungen mehr zu stellen hat, ist ein bemerkenswerter Zustand leichten Geplänkels zwischen Frankreichs Maginotlinie und unserem Westwall entstanden. Mäßige Fliegertätigkeit auf beiden Seiten, Aufklärungs- und Stoßtruppunternehmungen geringsten Ausmaßes und schließlich Mitte Oktober der Rückzug der Franzosen aus dem winzigen Grenzstreifen, den sie weit vor der deutschen befestigten Zone besetzt hatten, charakterisieren einen „Kriegszustand", der gleichermaßen kriegerische wie friedliche Entwicklungsmöglichkeiten jeder Art in sich birgt.

Gleichzeitig haben Marine und Luftwaffe England von der Wahrheit des Führerwortes zu überzeugen begonnen, daß es heute keine Inseln mehr gibt. Schwere Schläge hat die angeblich unbesiegbare britische Kriegsflotte durch den Verlust von Schlachtschiffen und Flugzeugträgern, durch die Außergefechtsetzung weiterer schwerer Einheiten erlitten, in allen Meeren und namentlich in Nordsee und Atlantik wehren deutsche Überwasserstreitkräfte und Unterseeboote den Versuch Londons ab, eine Blockade nach Weltkriegsmuster gegen Deutschlands Frauen und Kinder durchzuführen — heute trifft England auf das politisch geeinte, militärisch unbesiegbare und wirtschaftlich ebenso unerschütterliche Großdeutschland, und dieses belehrt die Kriegshetzer an der Themse höchst nachdrücklich darüber, daß schon oftmals ein Pfeil auf seinen Schützen zurückgeprallt ist . . . und in todesmutiger Einsatzbereitschaft fahren und fliegen unsere Männer im blauen Rock weiter gegen Engelland.

Adolf Hitler hat nach dem Abschluß der Operationen im Osten in einer großen Reichstagsrede am 6. Oktober Deutschlands Feinde und die ganze Welt noch einmal vor die allein entscheidende Frage gestellt, ob sie willens seien, nach dem Willen einiger Kriegstreiber und politischer Verbrecher Millionen von Toten und Hunderte von Milliarden an friedlichen Gütern zu opfern, um das englische Kriegsziel zu verwirklichen, das da Wiederherstellung von Versailles heißt. Sie sollten lieber, so mahnte er, anerkennen, daß die deutsche Revision dieses Unfriedensdiktats überall nur klarere, tragbare und dauerhafte Verhältnisse geschaffen und bis auf Polen mit friedlichen Mitteln durchgesetzt hat. Weiter hat uns die Befriedung im Ostraum gestattet, zu erklären, daß für uns mit der Beseitigung von Versailles auch die Aktionen zur territorialen Revision abgeschlossen sind, sofern Deutschlands koloniale Forderung erfüllt wird. Wir haben uns durch den Mund des Führers bereit erklärt, an einer Neuordnung der Weltmärkte und einer umfassenden Regelung der Währungsverhältnisse mitzuwirken, einer vernünftigen Begrenzung der Rüstungen zuzustimmen und damit die Voraussetzungen zu einer besseren Zusammenarbeit der europäischen Nationen zu schaffen. England und in seinem Schlepptau Frankreich haben diese Hand abermals zurückgestoßen, und z. Zt. bemüht sich die neutrale Welt außerhalb der beiden westlichen „Demokratien", in letzter verzweifelter Anstrengung den offenen Ausbruch eines großen europäischen Krieges zu verhindern, der die Neutralen wenigstens wirtschaftlich bereits jetzt oftmals härter trifft und weiter treffen muß als den einen oder den anderen Kriegführenden.

Aber unmißverständlich hat Adolf Hitler erklärt, daß, wenn die gegenwärtige Auffassung Englands sich durchsetzt und der wirkliche Krieg entbrennt, das Großdeutsche Reich fechten wird wie niemals zuvor. Wir wissen heute, wie wahr er sprach, als er sagte, daß weder mit Waffen noch durch die Zeit Deutschland besiegt werden kann, daß wir angesichts der gegenüber dem Weltkriege so unendlich zu unseren Gunsten gewandelten Lage auch wirtschaftlichen Charakters nicht einmal mehr in diesem Sektor entscheidend zu treffen sind und sich — vor allem — niemals mehr ein November 1918 wiederholen kann und wird. Die geeinte Nation kämpft für ihr Dasein, jederzeit und unter allen Umständen tapfer in ihrer Gesinnung und ihrem Tun, innerlich geschlossen wie ein stahlharter Block, unerhört diszipliniert und bereit zu jedem Einsatz und Opfer, das von uns gefordert wird, komme, was da kommen mag.

Bisher haben wir gearbeitet, wie wohl kaum ein Volk zuvor — wenn es sein muß, wird es die ganze Welt erleben, daß wir außerdem imstande sind, auch zu kämpfen, daß die Erinnerung an diesen Krieg um Großdeutschlands Bestand nicht mehr aus der Erinnerung der Menschheit verschwindet!

(Abgeschlossen Mitte Oktober 1939)

Leistungssteigerung auch in der Arzneimittel-Bereitung

Bei einer hochentwickelten Kulturnation wie das deutsche Volk ist jeder Tag auf Fortschritt und Leistungssteigerung eingestellt. Nicht nur in Hochschulen und staatlichen Forschungsstätten wird der Kampf um die Vorwärtsentwicklung geführt, sondern ganz besonders auch in den vielen Betrieben der Wirtschaft, die selbst **Laboratorien für Erfindungen, Forschungen und Versuche** unterhalten. In vorderster Front stand hier schon immer die deutsche Heilmittelindustrie. Nicht nur in ihren namhaften Großbetrieben, sondern auch in mittleren Betrieben wird ständig und eifrig nach neuen Arzneimitteln und nach den besten Herstellungsmethoden gesucht. Auch die Firma L. Heumann & Co. hat sich bemüht, mit ihren Fachleuten und ihren neuzeitlichen Apparaturen nach besten Kräften an der Erfüllung dieser Aufgaben mitzuwirken. Im Heumann-Werk wurden auch als Erfolg jahrelanger, mühevoller Arbeiten manche Neuerungen und Verbesserungen auf diesem Gebiet gefunden. Es wurde also ein Beitrag zu den Bestrebungen der gesamten deutschen Arzneimittelindustrie geliefert, im Interesse der deutschen Volksgesundheit zu wirken. Die Heumann-Heilmittel zählen zu den deutschen pharmazeutischen Präparaten, die das volle Vertrauen der Verbraucher verdienen. Sie besitzen es auch in hohem Maße! Dafür legen u. a. die vielen, seit 25 Jahren ständig eingehenden Dankschreiben beredtes Zeugnis ab.

Gerade das große Vertrauen, das dem Heumann-Werk und den Heumann-Heilmitteln entgegengebracht wird, ist ein neuer Ansporn zu weiteren eifrigen Bemühungen für die Hersteller dieser Präparate. Somit ergibt sich also ein Kreislauf zwischen forschender Arbeit sowie den erzielten Erfolgen und dem gewonnenen Vertrauen. Dies ist für den ganzen Betrieb mit seinen mehr als 500 Gefolgschaftsmitgliedern ein machtvoller Auftrieb zur weiteren Leistungssteigerung.



Foto: Mauritius

Krankes Leben – halbes Leben;
Gesundheit kann erst Glück dir geben.

Du hast die Pflicht gesund zu sein!

VON FERDINAND FRAUENKNECHT

Staatssekretär und Reichsgesundheitsführer Dr. Conti kennzeichnet mit den nachstehenden Ausführungen: „Die Arbeitsleistung aller sichert die Lebensgrundlage unserer Nation. Leistungskraft und Gesundheit sind ein Teil des deutschen Volksvermögens. So verlangt die schicksalsmäßige Zusammengehörigkeit aller als unabweisbare politische Forderung, daß jeder Volksgenosse gesund und leistungsfähig erhalten wird. Nur die Gesundheit ist die Voraussetzung aller Lebens- und Schaffensfreude“, Aufgabe und Ziel einer vernünftigen Lebensgestaltung. Gleichzeitig enthält dieser bedeutungsvolle Satz den Weltanschauungswandel, der hinübergreift in unser persönliches Leben, mit dem wir nicht mehr Schindluder treiben dürfen, wie es uns vielleicht beliebt. Aus einer heute überwundenen Geisteshaltung leitete man früher einmal das Recht des Menschen auf seinen eigenen Körper ab.

Der Nationalsozialismus sagt damit nicht nur der Verantwortungslosigkeit gegen sich selbst, sondern auch dem Volke gegenüber den Kampf an. Ausgangspunkt aller Erkenntnisse ist das Volk. Das Leben des einzelnen ist untrennbar mit dem des Volkes verbunden. Daraus erwächst die Pflicht sein Leben so zu gestalten, daß er vor sich, seiner Familie und seinem Volke bestehen kann: der Wille zur Gesundheit.

Es ist nicht abzustreiten, daß die mittlere Lebenserwartung heute höher liegt. Durchschnittlich wird heute der Mensch älter. Demgegenüber ist es aber kein Widerspruch, wenn gleichzeitig festgestellt wird, daß die Leistungsminderung heute bereits im besten Lebensalter eintritt. Also zu einer Zeit, in der der Mensch normalerweise im Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit stehen sollte. Ein Tatbestand, der die Wegrichtung in ein furchtbares Schicksal aufzeigt, wenn es uns nicht gelingt, diese zu ändern.

Womit hängt das zusammen?

Mit der fortschreitenden Verstädterung in den letzten hundert Jahren setzte ein tiefgreifender Wandel der Lebensgewohnheiten ein. Die Menschen wurden immer mehr der Natur entfremdet und unselbständig gemacht. Technik und Chemie veränderten die Daseinsbedingungen in einem Ausmaße und in einer verhältnismäßig kurzen Zeit, daß darüber der Mensch und sein Wesen schier vergessen wurde. Diese Entwicklung war gleichzeitig der Nährboden für eine Denkweise, deren Hohlheit und Borniertheit heute in Scherben vor uns liegt. Widersinnig wäre es, deshalb den technischen Fortschritt zu verdammen. Im Gegenteil, denn die Technik selbst hat wiederum diese Denkweise ausgehöhlt und das System mit seinen Spielregeln zerbrochen. Die Tragik liegt nur darin, daß der Mensch dieser Entwicklung nachhinkt. Nicht die Natur richtet sich nach der Zivilisation aus, vielmehr muß die Zivilisation den Gleichklang mit der Natur finden, wenn die Menschen mitsamt dieser Zivilisation nicht untergehen wollen. Aus einer unnatürlichen Lebensform ergibt sich von selbst die Verweichlichung einerseits und die damit verbundene Widerstandslosigkeit anderseits. Denen gesellen sich hinzu Hast und Hetze, übermäßiger Verbrauch von Genußgiften, falsche Ernährungsgewohnheiten und die Umkehrung der Nacht zum Tag. So sah das Erbe bei der Machtübernahme durch den Nationalsozialismus aus. Eine verantwortungsbewußte Volksführung konnte an diesen Tatsachen nicht blind vorübergehen, da sie in der Volksgesundheit gleichzeitig einen Teil der Lebenssicherung des deutschen Volkes sah. Partei und Staat griffen dieses Problem an. Das allein genügt nicht. Jeder einzelne Volksgenosse muß sich mit ihm auseinandersetzen.

Der Wille zur Gesundheit ist die Bejahung der Vorsorge. Hier kann jeder einzelne zu seinem eigenen Nutzen und zum Nutzen des ganzen Volkes mitarbeiten. Jede materielle Verbesserung der Lebenshaltung verlangt erhöhten Leistungseinsatz. So verlangt auch die gesundheitliche Widerstandskraft, also die Erhaltung der Gesundheit, steten Kampf um die Gesundheit. Das heißt also nicht, sich das Leben leicht zu machen, zu tun und lassen zu können was und wie man will, sondern Anpassung des Lebens an die Natur und das ist Kampf. Gewiß mag dieses Beginnen für den, der sich nur mit dem Wünschen begnügt, keine Wandlung bringen. Das kraftvolle und ausdauernde Wollen zur Gesundheit verlangt den Einsatz der ganzen Persönlichkeit. Viele bisher „lieben“ Gewohnheiten sind ja die Ursachen einer allzu früh verminderten Leistungsfähigkeit.

Die Eigenkräfte des Körpers verlangen geradezu nach Bewährung, wenn sie nicht verkümmern sollen. Nur das was ständig geübt wird, hat Aussicht auf Erfolg. Es ist ja nicht so, daß man etwas aufgeben soll, nur weil die Gesundheitsführung es verlangt. Entscheidend mit in die Waagschale zu werfen ist auch der persönliche große Nutzen, den jeder

einzelne bereits nach kurzer Zeit feststellen kann: Gesundheit ist Reich
tum und Glück. Alle die, die sie verloren haben, würden ihre irdische
Güter dafür hingeben, wenn sie Gesundheit dagegen eintauschen könnten
Viele glauben ein Opfer bringen zu müssen, sobald sie nur davon hören
daß ihre Ernährungsgewohnheiten falsch sind. Nein, das scheint nur so

Der unglaublich hohe Fleischverzehr ist beinahe naturwidrig und i
keiner Weise berechtigt. Jeder beobachte sich einmal selbst und auc
andere. Er wird feststellen, daß er oder andere beim geringsten Anschei
einer etwaigen Verknappung eine Fleischgier entwickeln, als ob da
Leben davon abhänge. Weniger Fleisch und mehr Kartoffeln und Ge
müse oder Salate ist beste Vorsorge für die Gesundheit. Es ist ein fa
unausrottbarer Aberglaube, anzunehmen, viel Fleisch mache kräftig un
widerstandsfähig. Unsere Hausfrauen aber sollten sich merken, daß e
bei der Zubereitung wesentlich auf werterhaltendes Kochen ankommt
Gemüse, Salate und Früchte sind für die Erhaltung der Gesundheit un
erläßlich. Eine nicht zu verantwortende Verschwendung ist auch bei
Fettverbrauch festzustellen. Auch diese Tatsache wird hier nicht billiger
weise herausgestellt, weil in der deutschen Volksernährung die Fettlück
zu beheben wäre, sondern weil man sich darüber klar sein muß, daß jede
Mehrverbrauch über das Bestmaß hinaus gesundheitsschädigend sic
auswirken kann. Im Durchschnitt ist der Fettverbrauch um ein Dritte
zu hoch. Der Wille zur Gesundheit verlangt eine harmonische Ernährung
d. h. eine gut abgestimmte, gesunde Kost, wobei das Schwergewicht au
Kartoffel, Gemüse, Salate und Früchte zu legen ist. Nur so erhält de
Körper alle Schutz- und Wirkstoffe, die er braucht, damit er nicht krank
heitsanfällig wird und sich seine Leistungsfähigkeit bis ins Alter erhäl

Ein weiterer Beitrag zur Gesunderhaltung ist die Zurückdrängung
des Mißbrauches von Genußgiften. Alkohol und Tabak sind die große
Betrüger der Menschen. Sie gaukeln erhöhte Leistungsfähigkeit vor
derweil schwächen sie in erster Linie das Leistungsvermögen. Zechpreller
übelster Sorte sind sie, weil sie tatsächlich die echte Gegenleistung vorent
halten und den Organismus schwer schädigen.

Niemand denkt daran, das deutsche Volk zu einem Volk von Asketen
zu erziehen. Hinter allen Bemühungen steht der Wille zur Volksgesund
heit und damit zu einem Leben voll Reichtum, Kraft und Schönheit.

Licht, Luft und Wasser sind die natürlichen Elemente, die uns Men
schen im Kampf um unsere Gesundheit stählen. Da jeder Volksgenoss
die Pflicht zur Gesundheit hat, muß er auch den Willen dazu aufbringen
um seiner selbst willen, seiner Familie wegen:

für ein ewiges deutsches Volk!



Gekaufte Krankheit

Von Dora Bier

Eine Krankheit kaufen? Man schüttelt den Kopf. So von allen guten Geistern kann doch kein Mensch verlassen sein, sollte man meinen — aber dem ist nicht so. Es gibt Tausende von Volksgenossen, die Geld ausgeben und dafür eine Krankheit eintauschen.

Natürlich gehen sie nicht in einen Laden und sagen: „Ich möchte für fünfzig Pfennig Krankheit haben." Aber: „Ich möchte für fünfzig Pfennig Zigaretten", oder „Tabak" oder „Zigarren". Sieht man das Ausgabenbüchlein eines jungen Mannes durch, so stellt man fest, daß von Monat zu Monat und von Jahr zu Jahr der Posten „Tabakwaren" einen größeren Betrag aufweist und immer häufiger in der Aufstellung wiederkehrt. Das heißt: die Gewöhnung an den Tabak nimmt ständig zu, der Raucher wird allmählich Sklave der blauen Wölkchen, sein Körper fängt allmählich an, es ihm übelzunehmen, wenn er ihm so viel blauen Dunst vormacht.

Natürlich schadet der Genuß von einer Zigarette nichts, selbstverständlich bringt eine Zigarre nach dem Mittagessen den Raucher nicht an den Rand des Grabes, und ein Pfeifchen hin und wieder raubt keinem die Gesundheit.

Aber es bleibt nicht bei der „Verdauungszigarre". Immer häufiger am Tage greifen sie zur Zigarette, schließlich sogar auf Kosten der Ernährung. Sie verzichten auf Obst, um die Zigarette nicht entbehren zu müssen. Und der Tabak vergilt ihnen ihre Anhänglichkeit schlecht. Langsam, aber sicher bewirkt er in ihrem Körper Veränderungen, die sich zunächst als Übelkeit, allgemeines Mißbefinden bemerkbar machen, die aber eines Tages als ernsthaftes Leiden zutage treten. — Das S c h l e i-

chende in der Giftwirkung des Tabakes ist seine große Gefahr.

In allererster Linie beeinträchtigt er das Herz und die Gefäße. Viele Raucher klagen über Beklemmungsgefühl am Herzen, über Druck am Herzen, Pulsunregelmäßigkeiten, ja auch über ausgesprochenen Herzschmerz. Sie machen Kuren, aber — sie rauchen weiter und denken gar nicht daran, daß ihre Krankheit weiter nichts ist als das Zeichen dafür, daß das Genußmittel Tabak ihrem Herzen eben keinen Genuß bereitet, sondern es vorzeitig altern läßt. Die starke Zunahme von plötzlichen Todesfällen an Herzversagen bei Männern der besten Jahre ist ein Spiegel für die Zunahme der Unsitte übertriebenen Rauchens. Aber nicht nur am Herzen selbst, auch an den Adern und Gefäßen des Körpers führt das Nikotin verfrühtes Altern herbei. Auch diese Feststellung ist keine Theorie, sondern die krasse Zunahme des Gliedmaßenbrandes bei verhältnismäßig jungen Menschen.





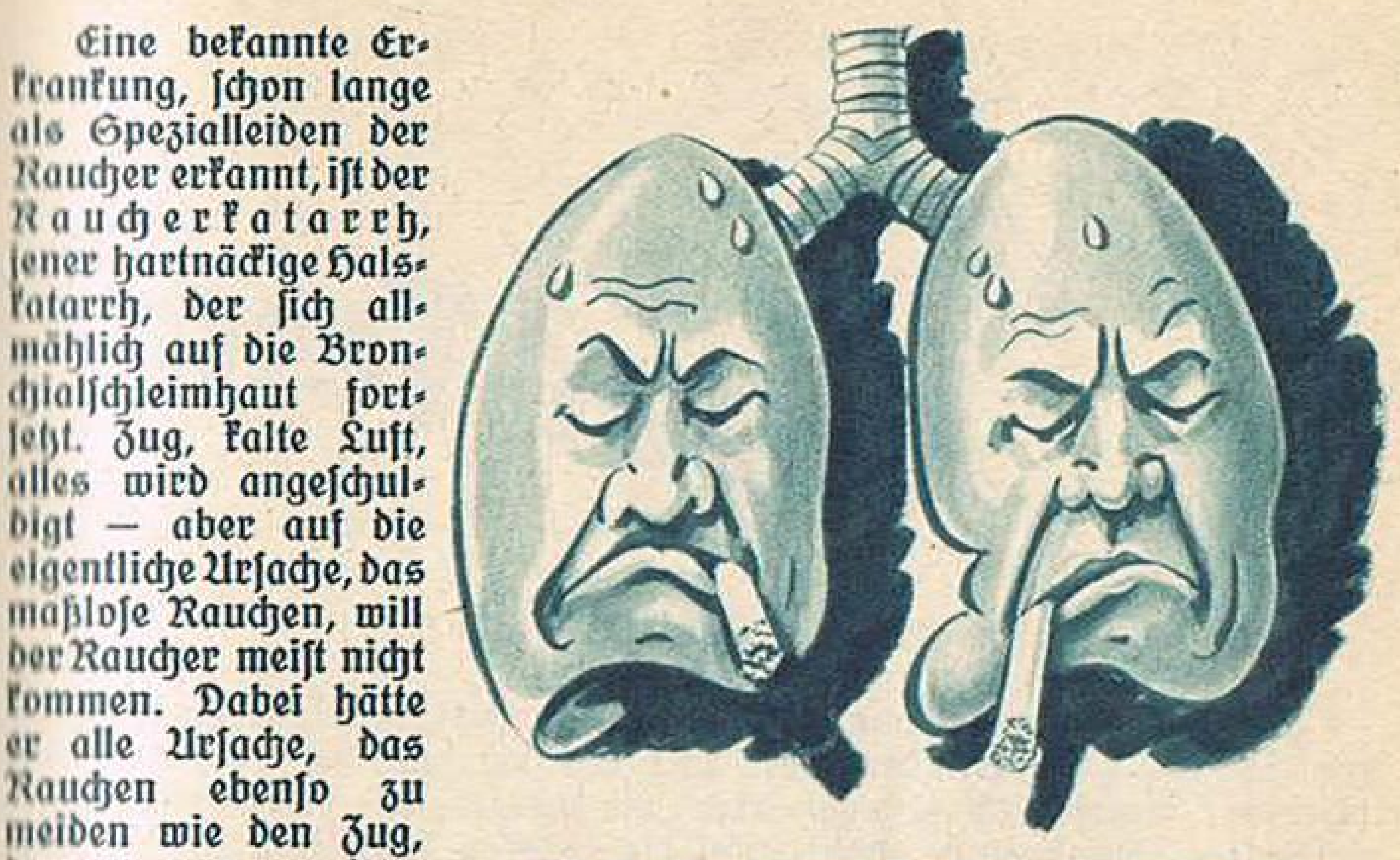
Sehen Sie nur einmal, wie wenig Freude das dauernde Rauchen Ihrem Herzen macht.

Man kann bei Menschen mit derartigen Gefäßerkrankungen ganz genau den Rhythmus Besserung und Verschlimmerung feststellen, wie er sich in Zeiten des Rauchverzichtes und des Rauchens ergibt.

Auch dem Magen ist die Nikotindurchseuchung des ganzen Körpers nicht gleichgültig. Seine empfindliche Schleimhaut wird krank, und nach Jahren allgemeiner Magenunpäßlichkeit tritt eines Tages ein Magengeschwür auf. Ein Glück noch, wenn langwierige Kuren es wieder auszuheilen vermögen. Sehr oft bleibt ein dauernder Magenschaden zurück.

Der Magen ist „verstimmt" auch wenn die qualmende Pfeife noch so sehr ein Sinnbild der Gemütlichkeit ist oder vielmehr sein soll.

Eine bekannte Erkrankung, schon lange als Spezialleiden der Raucher erkannt, ist der Raucherkatarrh, jener hartnäckige Halskatarrh, der sich allmählich auf die Bronchialschleimhaut fortsetzt. Zug, kalte Luft, alles wird angeschuldigt — aber auf die eigentliche Ursache, das maßlose Rauchen, will der Raucher meist nicht kommen. Dabei hätte er alle Ursache, das Rauchen ebenso zu meiden wie den Zug, dem er gern aus dem Wege geht; denn sehr oft ist die ständig gereizte Schleimhaut so mürbe geworden, daß sich auf ihr schließlich ein Krebs herausbildet.



Und wie mies bekommt den beiden Lungenflügeln der blaue Dunst. Warum haben Sie, verehrtester Raucher, kein Erbarmen?!

Die vielen nervösen Störungen, über die der Raucher zu klagen hat, sind noch nicht einmal mitgezählt. Von ihnen kann man schwer beweisen, daß sie nicht der Unrast des Stadtlebens, der Berufshetze, dem „Tempo der Zeit" zur Last fallen. Es sind nur diejenigen Folgen hemmungslosen Nikotingenusses aufgezählt worden, die eindeutig nachgewiesen sind.

Für jeden Raucher, der von sich sagt: „Ich kann ohne den Tabak nicht leben" ist es höchste Zeit, das Rauchen aufzugeben oder einzuschränken. Er ist über die Grenze, wo das Rauchen einen harmlosen Genuß bedeutet, schon hinaus. Er hat keinen Anlaß, geringschätzig auf denjenigen herabzublicken, der vom Alkohol nicht mehr loskommt. Freilich ist der Rausch auffallender als das Übermaß des Nikotingenusses; aber grundsätzlich besteht zwischen dem Raucher, der seiner Leidenschaft nicht mehr entsagen kann, und dem Trinker, der der Lockung des Alkohols nicht mehr zu widerstehen vermag, kein Unterschied.

Wenn wir uns einmal die Mühe geben, nachzurechnen, welche Summen unsere Krankenkassen dafür ausgeben müssen, die Raucher von ihrer gekauften Krankheit zu befreien, kommen wir auf ganz erstaunliche Zahlen, die nur von den Kaufsummen übertroffen werden, die der Raucher in langen Jahren für seinen übertrieben großen Tabakbedarf ausgibt.

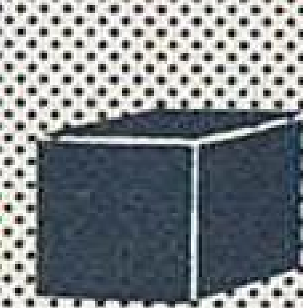
Unser Feind, der Staub

Von Profeſſor Dr. H. Wohlbold.

Wenn durch einen ſchmalen Spalt des Fenſterladens das Sonnenlicht ins Zimmer fällt, wundern wir uns darüber, wieviel Staub in der ſcheinbar reinen Luft ſchwebt, aber wir machen uns trotzdem von der wirklichen Staubmenge wohl nicht die richtige Vorſtellung. Seit vor etwa hundert Jahren der Forſcher Ehrenberg ſich zum erſtenmal mit dem Berliner Staub beſchäftigte, wurden an vielen Orten und unter einer Reihe von Bedingungen zahlreiche Unterſuchungen dieſer Art angeſtellt. Sie lieferten inſofern überraſchende Ergebniſſe, als ſie zeigten, daß geradezu rieſige Staubmengen in der Luft herumfliegen. So fand man in London in einem Kubikzentimeter, alſo etwa in einem Fingerhut voll Luft, fünfhunderttauſend Teilchen. Die Staubmenge wechſelt natürlich; ſie iſt frühmorgens am geringſten und am Abend am größten. Beſonders viel Staub findet man in der Luft eines vollbeſetzten Reſtaurants oder eines ſonntäglichen Bahnhofes. Auf dem Lande ſind die Zahlen viel niedriger als in der Stadt; ſie ſchwanken zwiſchen 500 und 5000 Staubteilchen im Kubikzentimeter. Geſchloſſene Räume enthalten mehr Staub als die freie Landſchaft. Im Kubikzentimeter Zimmerluft ſchweben in mittlerer Höhe nahezu zwei Millionen, oben an der Decke gegen fünfeinhalb Millionen Staubteilchen. Ueber dem Meer iſt die Luft faſt ſtaubfrei, auf den Bergen nimmt der Staub mit der Höhe ab, und zwar reicht er im Sommer, da die warme Luft von der Erdoberfläche viel weiter hinaufſteigt, in größere Höhen als im Winter.

So wie die Menge wechſelt auch die Zuſammenſetzung des Staubes. Im weſentlichen muß man zwiſchen mineraliſchen und organiſchen Beſtandteilen unterſcheiden. Außer Ruß findet man kleine und kleinſte Mineralſplitterchen, vor allem ſolche von Quarz, Glimmer, Feldſpat, Kalk, auch Metallſtäubchen. Dazu kommen Fäſerchen von tieriſchen und pflanzlichen Stoffen, Pflanzenſamen, abgeſtorbene mikroſkopiſche Organismen und ſchließlich lebende Keime, denen unter Umſtänden eine beſondere Bedeutung zukommt. Auch in dieſer Beziehung iſt das Ergebnis genauer Unterſuchungen auf den erſten Blick überraſchend. Zuerſt wird man natürlich nach den Bakterien fragen, vor allem nach Krankheitserregern.

Die Zahl der Bakterien-Arten im Staub iſt ſehr groß. In Tokio hat man im Straßenſtaub 72 verſchiedene Bakterien gefunden. Die meiſten



Ein Kubikzentimeter Stadtluft enthält durchſchnittlich 10 mal ſoviel Staubteilchen wie Sie Pünktchen auf dieſer Seite ſehen!

sind harmlos. Freilich findet man auch gefährliche Krankheitserreger, die Ueberträger von Masern und Scharlach, von Pest und Cholera. Besonders dort, wo Kranke beim Ausatmen, Husten usw. Keime in die Luft schleudern, sind diese Bakterien zahlreich. Gefährlich ist oft auch der Staub, der an Lumpen haftet und beim Sortieren oder sonstwie aufgewirbelt wird. Durch Lumpen wurde oft schon die Pest und die Cholera übertragen. Auch der Staub in Gerbereien kann schädlich sein. Einmal erkrankte ein fünfjähriges Kind am Milzbrand, als es in einem Garten spielte, der mit Gerbereiabfällen gedüngt war, ein andermal ein Knabe, der sich im Hof einer Gerberei einen Glassplitter in den Fuß trat. Im allgemeinen aber sind die in der Luft schwebenden Bakterien weniger gefährlich, als gemeinhin angenommen wird.

Viel schädlicher sind die scharfkantigen Mineralstäubchen oder Metallstäubchen, die das Gewebe in der Lunge verletzen und dadurch erst den Krankheitskeimen, vor allem den Tuberkelbazillen, die Möglichkeit geben, die Schleimhäute anzugreifen. Straßenkehrer, die doch sehr viel Staub aufwirbeln, erkranken nur selten an Tuberkulose. Viel häufiger tritt diese bei Arbeitern in der Stein- und Metallindustrie auf. Auch die Lunge von Tabakarbeitern, Bürstenbindern und Tuchmachern ist durch die Stäubchen, die sie einatmen, besonders gefährdet und dem Angriff der Tuberkelbazillen ausgesetzt. Dagegen scheint Kohlenstaub, ebenso Gips- und Kalkstaub weniger schädlich zu sein, so sehr er sich auch in der Lunge festsetzt. Uebrigens ist es ein Irrtum zu glauben, daß aller eingeatmete Staub in die Lunge kommt. Tierversuche haben erwiesen, daß die Nase die Hälfte des eingeatmeten Staubes zurückhält. Die andere Hälfte geht aber nicht ohne weiteres in die Lunge. Mehr als die Hälfte, ja zwei Drittel alles Staubes hat man im Darm gefunden und nur ein Drittel in der Lunge. In besonderen Fällen fand man bei der Sektion von Tieren, die eine bestimmte Staubmenge eingeatmet hatten, sogar nur ein Zehntel in der Lunge, neun Zehntel waren durch Speiseröhre und Magen gegangen und in den Darm gelangt.

Häufiger als durch Bakterien werden Krankheiten durch andere Bestandteile des Staubes verursacht, nämlich durch den Blütenstaub gewisser Pflanzen, vor allem der Gräser. Besonders im Mai und Juni, vereinzelt auch noch später bis Ende August erkranken viele Menschen in der Nähe von Wiesen und Kornfeldern an dem unangenehmen Heuschnupfen. Auch die Pollenkörner von Nadelbäumen sollen gelegentlich Ursache des Heuschnupfens sein. Wenn die Nadelbäume blühen, so ist in der näheren und ferneren Umgebung der Wälder der Luftstaub mit ungeheuren Mengen ihrer Pollenkörner erfüllt und alles mit gelbem Staub bedeckt. Auf dem Lande sagt man, es habe Schwefel geregnet. Zweifellos ist der Staub der Platane recht lästig. Allerdings handelt es sich in diesem Falle nicht um den Blütenstaub, sondern um die sternförmig verzweigten und verästelten Härchen, die an den Blättern der Platanen sitzen. Schon den alten Römern war der „Platanenhusten" bekannt. In manchen Gegenden, wie in der Schweiz und im Elsaß, gibt es ein Gesetz, das die Anpflanzung von Platanen in der Nähe von Krankenhäusern und Schulhäusern verbietet.

Bakterien sitzen auf der Haut, aber auch auf Kleidern und Möbeln; beim Klopfen und Bürsten werden sie in die Luft gewirbelt und hängen dann gewöhnlich an gröberen und daher schwereren Staubteilchen, mit denen sie sich bald wieder niedersetzen. Am längsten bleiben die sehr leichten Keime der Schimmelpilze schwebend in der Luft. Die Bakterien sind darum dort recht dünn gesät, sie finden sich viel seltener, als man gewöhnlich glaubt. In der Luft von London — die Verhältnisse sind in allen Großstädten ähnlich — kommt ein Bakterium auf 38 Millionen Staubteilchen, in der Zimmerluft sogar — von Krankenzimmern abgesehen — erst auf 184 Millionen. Man rechnet ganz allgemein im Durchschnitt auf einen Kubikmeter Luft 500 bis 1000 Keime und unter diesen wieder hundert bis zweihundert Bakterien. Der Rest besteht aus Schimmelpilzen. Ueber dem Meer ist die Luft keimfrei. Im Gebirge hat man im August in 50 Litern Luft in 200 Meter Höhe 64 Schimmelpilze gefunden, aber in 1000 Meter Höhe nur noch 2, in 1100 Meter Höhe überhaupt keine Bakterien mehr.

Die Waldluft — auch das überrascht wohl zunächst — enthält mehr Bakterien als die Luft über dem freien Lande. So wurden in 50 Litern Luft fern vom Wald 55, in der Mitte des Waldes 3200 Schimmelpilze gefunden, an Bakterien in der gleichen Luftmenge mitten im Wald 13, draußen nur 4. Das kommt daher, daß die Keime in dem faulenden Laub und dem Humus des Waldbodens gute Brutstätten haben.



verraten Krankheiten

Wenn man einer vorliegenden Zeitungsmeldung glauben darf, so haben sich einige Schweizer Forscher ernsthaft mit der Frage beschäftigt, aus kristallisiertem Blut die verschiedensten Krankheiten mit ungewöhnlicher Sicherheit zu erkennen. Man nimmt einige Tropfen Blut, mischt sie mit Kupferchlorid und läßt diese Mischung auf einer Glasplatte verdunsten. So entstehen winzige Kristalle, an deren Zeichnung man bei entsprechender Vergrößerung Veränderungen erkennen kann, wenn es sich um das Blut eines kranken Menschen handelt. Auf diese Weise will man Krebs, Tuberkulose, Blutarmut u. a. sofort feststellen können.

Aber noch weiter: Ist die Krankheit bekannt, vermag man auch das Heilmittel zu bestimmen. Man stellt eine neue Blutmischung wie oben her und gibt eine kleine Menge des vorgesehenen Heilmittels bei. Nach der Kristallisation erkennt man an den durch diese gebildeten Mustern, ob sich die Zeichnung wieder dem Normalen nähert. Ist dies der Fall, so ist das richtige Heilmittel gefunden und nur wenige Stunden nach der ersten ärztlichen Inanspruchnahme kann der Kampf gegen die Krankheit wirksam einsetzen.

Wieweit diese großartige Forschungsarbeit in der Praxis ausgewertet werden kann, muß sich erst herausstellen. Zu wünschen wäre es!



Liebhabereien verlängern das Leben! Von Dr. med. et phil. Gerh. Venzm

Es ist eine alte Erfahrung, daß die meistens unvermeidliche Pensionierung dem leiblichen und seelischen Gesundheitszustande dessen, der plötzlich zum Niederlegen der gewohnten Berufsbetätigung gezwungen wird, oft einen harten Stoß versetzt. Immer wieder kann man's erleben, daß es mit betagten Menschen, die sich bisher, im gewohnten „Geleise", ausgezeichnet hielten, sturzartig bergab geht, wenn die Versetzung in den Ruhestand kommt. Der Grund dafür ist nicht einmal so schwer zu erraten. Zunächst wird das plötzliche, restlose Aufhören der jahrzehntelang ausgeübten Denktätigkeit vom Zentralnervensystem geradezu wie ein psychisches „Trauma", eine seelische Verwundung, empfunden.

Wir müssen eine tatsächliche Schädigung des Zentralnervensystems, eine Beeinträchtigung der Leitfähigkeit durch diese plötzliche gewaltsame Stillegung annehmen. Da es im ganzen Körper kein einziges Organ gibt, das nicht irgendwie von der Nervenzentrale abhängig wäre, so leuchtet es ohne weiteres ein, daß Schädigung des Gehirns mehr oder weniger auch Mitbetroffenheit des Gesamtorganismus bedeutet. Hinzu kommen nachteilige Einwirkungen von der Seite des Gemütes her. Der Pensionierte, „Kaltgestellte", fühlt sich „zu nichts mehr nütze", er hat den Eindruck, daß er zum „alten Eisen gelegt" sei. Daß solche Unzulänglichkeitsgefühle und Verstimmungszustände ihrerseits nachteilige Wirkungen auf den Organismus ausüben, ist eine feststehende Tatsache.

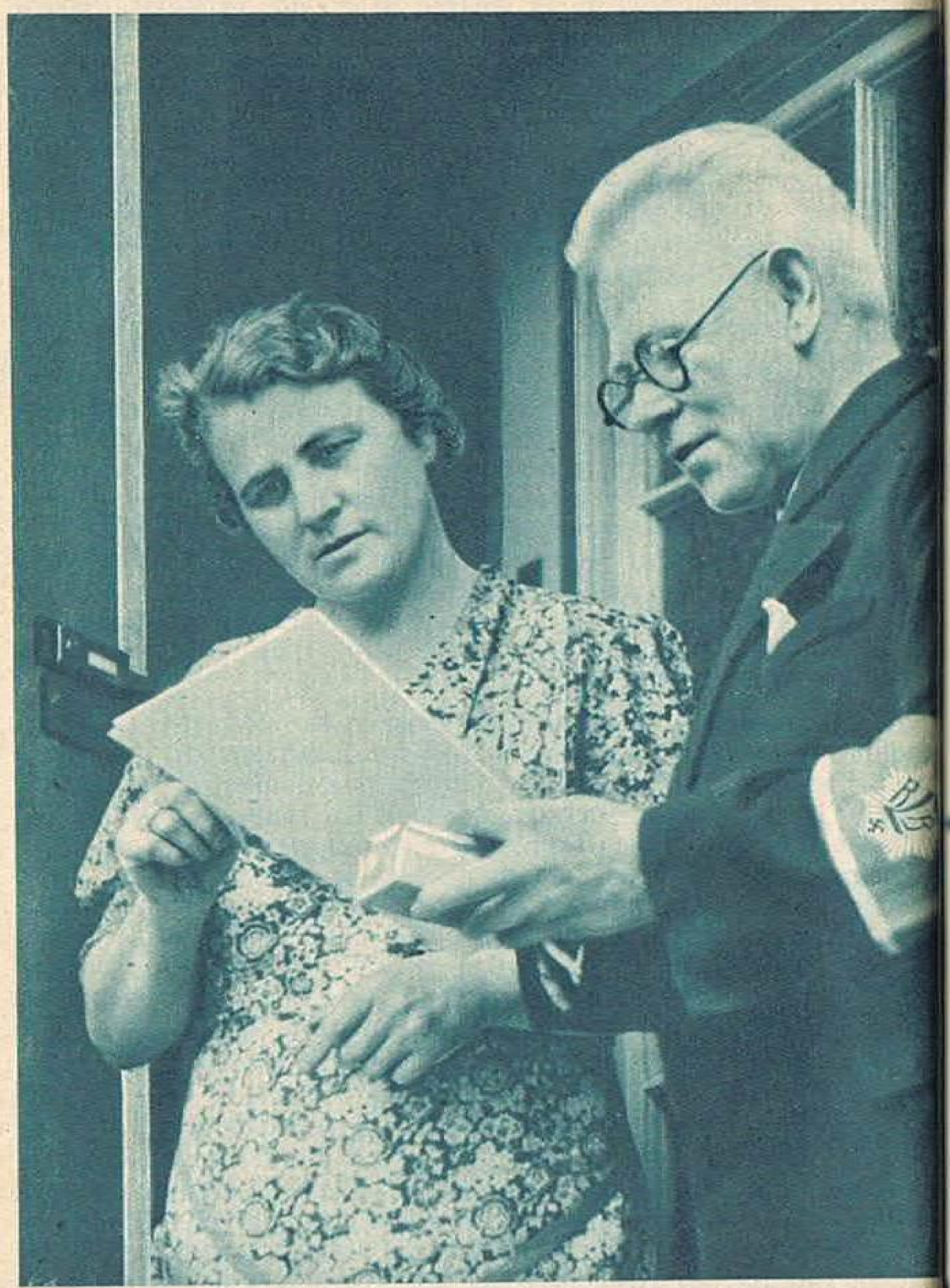
Welche Mittel aber gibt es dagegen? Dem „pensionsfähigen" Alter vermögen wir kaum zu entgehen. Aber können wir den Übergang zu ihm nicht erfreulicher gestalten? Es gibt wohl kaum etwas, das hierbei so wirksam zu helfen vermag wie eine Liebhaberei, ein „Steckenpferd". Wer etwas Derartiges sein eigen nennt, hat vielen anderen Mitmenschen etwas sehr Beachtenswertes voraus; ja, es mag zunächst als Über-

treibung erscheinen, aber es ist wirklich so — eine derartige Vorliebe vermag geradezu l e b e n s v e r l ä n g e r n d zu wirken! Denn was auch immer es sei: eine Briefmarken- oder sonstige Sammlung (z. B. die nach verschiedenen Gebieten geordnete Sammlung schöner Abbildungen aus Zeitschriften), die Freude an den Naturwissenschaften, die Jagd, literarische Betätigung, Pflanzenzucht, Astronomie, das vielseitige Photographieren oder was für ein Steckenpferd sonst immer: das Ruhestandsalter findet den Liebhaber gerüstet. Für ihn ist dieser nun einmal unvermeidliche Abschnitt des Lebens nicht gar so einschneidend; denn für ihn gibt es auch jetzt keine Leere. Er hat sich vielleicht in geheimen Untergründen seines Bewußtseins gar schon gefreut auf den Augenblick, da er sich für seine Liebhaberei nicht mehr die Stunden abzustehlen braucht, sondern sich ihr mit voller Hingabe widmen kann.

Und man meine auch nicht etwa, eine derartige Betätigung müsse immer nur einen „nutzlosen" Zeitvertreib bedeuten; denn der Liebhaber habe den „wirklichen" Wissenschaften ja doch nichts zu sagen ... — Die Tatsachen lehren etwas anderes! In der Himmelskunde hat es, um nur einige wenige Beispiele herauszugreifen, ein Kölner Liebhaber-Astronom durch seine Farbskala der Fixsterne zu Weltruf gebracht. In der Formenkenntnis der Muscheln und Schnecken nehmen Nichtfachleute eine beherrschende Stellung ein; einer der besten Schmetterlings-Physiologen ist ein betagter Hamburger Arzt; unser bester Ameisen-Kenner ein in Berlin lebender Lehrer.

Auch heute noch gibt es, beispielsweise in den Naturwissenschaften, unzählige Dinge, bei deren Ergründung der Nichtfachmann tätige Mithilfe leisten kann. Auch das bestdurchgearbeitete Sonderfach weist immer noch eine Unzahl von Lücken auf; Lücken, die der zünftige Wissenschaftler vielfach gar nicht ausfüllen kann, weil dies nur mit Hilfe langwieriger, geduldiger Beobachtungen möglich ist, für die dem Fachmann zumeist die nötige Zeit fehlt. Hier kann nun der Liebhaber auch nach dem Abschluß seiner eigenen Berufsausübung noch nutzbringend in die Bresche springen, zumal wenn er sich durch verständige Lebensweise Rüstigkeit und Frische bewahrte. Widmet er sich so mit Ernst und Hingabe dem Sonderfach, das er sich erwählte, so kann er eine Unmenge von Beobachtungsstoff zusammentragen, und wenn er das, was er sieht und feststellt, fein säuberlich mit allen erforderlichen Angaben aufzeichnet, so kann er damit manch gewichtiges Scherflein zu dem Fortschritt der exakten Wissenschaften beisteuern.

Nur ein paar Beispiele dafür aus dem Reiche der Naturkunde mögen hier herausgegriffen werden. Beginnen wir mit der Tierkunde. In diesem Zweig der Wissenschaften gibt es eine Unmenge von Dingen, die ohne die Mithilfe des Liebhabers überhaupt nicht zu einem befriedigenden Ergebnis zu bringen sind. Die Abhängigkeit der Tiere vom Lebensraum, von der Bodenbeschaffenheit, dem Klima, der Nahrung oder Pflanzenwelt; der Einfluß von Jahres- und Tageszeiten; die Einwirkung der Witterung wie Wärme und Kälte, Licht und Dunkel, Feuchtigkeit und Trockenheit; die Einflüsse naher Großstädte oder Industriemittelpunkte auf Lebensgewohnheit und Aussehen; die Schwankungen in der Wachs-



Auch im Ruhestand braucht man seine Beschäftigung. Blockwart zu sein ist nicht nur ein nützliches, sondern auch ein recht verantwortungsvolles „Steckenpferd".

tumsgeschwindigkeit, im Lebensalter; das Geschlechterverhältnis; das Zustandekommen von Tierwanderungen: dies alles und vieles mehr sind Gebiete, die noch sehr viele weiße Flächen aufweisen! Ein dankbares Feld ist auch die Beschäftigung mit örtlich beschränkten Sonderformen (den „Lokalfaunen"), das Nachforschen an den Ursachen für ihr Auftreten, für etwaige Abänderungen, für das Auftreten neuer Formen, für Verschiebungen im bisherigen Verbreitungsgebiet und dergleichen.

Das Schöne an jeder derartigen Tätigkeit ist, daß sie — in den richtigen Bahnen ausgeübt — nicht nur den Wissenschaften, sondern gerade auch dem, der sich ihr widmet, selbst zugute kommt. Ebenso günstig in doppelter Hinsicht wirkt die ehrenamtliche Tätigkeit für die Volkswohlfahrt oder für andere öffentlichen Aufgabengebiete. Mit dem Bewußtsein, etwas Nützliches getan zu haben, verhilft sie zur Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Heiterkeit, Aufgeräumtheit und guter Laune. Eine solche Seelenhaltung ist das beste Rezept, um in Gesundheit und Frische ein hohes Alter zu erreichen.

Pflege auch die Haare

VON LISBETH ANKENBRAND

Das schöne Frauenhaar hat die Dichter und Liebenden aller Zeiten begeistert. Es gehört zu den wichtigsten Schönheitsbeigaben der Frau. Dabei ist nicht nur seine Farbe wichtig, sondern seine Fülle, sein Glanz und Duft. Nicht nur dem Blondhaar wurde zu allen Zeiten der Preis der Schönheit zuerkannt, man hat auch die wundervollen rötlichen Schattierungen, die in ihrer Schönheit und Ausdrucksfähigkeit das Blond manchmal noch übertreffen können, bewundert. Deutsche Volkslieder besingen ebensooft das Mädel mit dem Braunhaar wie die Blonde,

und gepflegtes Schwarzhaar mit dem trockenen braunen oder dem blau-metallischen Schimmer ist oft von eigenem Reiz. Bleiben wir also ruhig bei „unserer" Farbe, versuchen wir es jedoch, das Schönste aus ihr herauszuholen.

Vernachlässigtes, gleichgültig behandeltes Haar verliert seinen Reiz, und sei es von Natur aus noch so schön in Farbe und Fülle. Unscheinbares Haar gewinnt in kürzester Zeit an Schönheit, wenn es mit Liebe und Sachkenntnis gepflegt wird. Kurzgeschnittenes Haar braucht mehr Pflege als lange Flechten. Es ist dem Staub und Schmutz weit mehr ausgesetzt und wird auch im allgemeinen schneller fettig. Langes Haar wird zumeist auch öfter und gründlicher gebürstet, es behält dadurch länger Glanz und Weichheit. Kann man, um seine Locken- und Wellenpracht nicht zu gefährden, das Haar nicht gründlich und nicht oft genug bürsten, so ist ein sehr guter Ersatz dafür das Kämmen mit einem starken Horn- oder Schildpattkamm. Der Kamm wird ganz gerade auf die Kopfhaut gesetzt und diese Stückchen für Stückchen mit dem Kamm massiert für etwa drei Minuten. Das sollte sehr oft geschehen; denn diese einfache Kammassage ist für den Haarwuchs und die Schönheit des Haares außerordentlich günstig.

Auch Massage der Kopfhaut mit den Fingerspitzen wirkt günstig auf den Haarwuchs ein, denn die Schönheit des Haares wird am schnellsten erhöht durch Pflege des Haarbodens. Man setzt die Fingerkuppen beider Hände auf die Kopfhaut und knetet sie mit leichtem Druck Stückchen für Stückchen ab. Dazu kann man ein gutes Haarpflegeöl oder ein Haarwasser benutzen, um die Wirkung zu erhöhen. Immer sollte diese Kopfmassage mit einem guten Haarpflegemittel vor dem Waschen des Haares vorgenommen werden. Beim Waschen massiert man die Kopfhaut recht fest mit den Knöcheln beider Hände. Das alles gibt eine bessere Durchblutung des Haarbodens und damit eine bessere Ernährung der Haare. Wie wohltuend leichte Kopfhautmassage aber auch bei Kopfschmerzen wirkt, hat wohl schon jede Frau erfahren, denn in der Kopfhaut endigen auch viele Nerven, so daß die Pflege des Haarbodens auch der Gesundheit zugute kommt.

Die Art der Pflege muß verschieden sein bei fettigem oder trockenem Haar. Es soll trocken und duftig aussehen, aber nicht spröde und brüchig sein; es soll genügend natürliches Fett gespeichert haben, aber es nicht nach außen zeigen. Wenig Frauen ist es auch bekannt, daß zur Haarpflege *nicht alle Tage gleich geeignet sind*. Die Tage der monatlichen Reinigung scheiden besonders aus beim Ondulieren, beim Dauerwellen und Färben des Haares. Auch der beste Friseur wird an diesen Tagen keine gute Arbeit leisten können. Daß man in diesen Tagen auch das Haarwaschen besser unterläßt, das wußten unsere Großmütter noch sehr gut.

Die beste Haarpflege geschieht beim Haarwaschen, wenn man es nicht nach altem Schema, sondern individuell vornimmt. Einfaches Waschen mit Wasser und Seife genügt zur Reinigung, wird aber niemals die Schönheit des Haares hervorlocken oder steigern. Um dies zu erzielen, ist vor allem nötig, daß zum Waschen weiches Wasser verwandt wird.

Am besten ist immer Regenwasser, Leitungswasser wird durch Beigabe von einer Brise Borax oder Natron weich gemacht. Hartes Wasser enthält viel Kalk- und Magnesiasalze und ist darum zur Haarwäsche schlecht geeignet. Noch besser ist es, das Haar mit einem heißen *Aufguß von Kamillen für Blondinen* und von *Rosmarin für Brünette* zu waschen, besonders für das Waschwasser selbst und auch für das letzte Spülwasser. Außerdem können Blonde und Braunhaarige in das letzte Spülwasser auch den gut durchgeseihten Saft einer halben Zitrone geben. Das lockt die Leuchtkraft des Haares sehr schön hervor und macht es weich und duftig. Außerdem ist die Beigabe von ein wenig Zitronensaft auch ein gutes Mittel gegen Schuppen. Man kann aber ebenso, um Zitronen zu sparen, ein oder zwei für Speisezwecke ausgedrückte Zitronenschalenhälften eine Stunde vor dem Haarwaschen in eine große Tasse kaltes Wasser legen und das durchgeseihte Zitronensaftwasser dann dem letzten heißen Spülwasser zufügen, das damit auch die richtige Temperatur haben wird. Bei leicht fettendem Haar verwendet man zum Waschen und Spülen einen kräftigen Aufguß von Zinnkraut. Das einfache Mittel ist außerordentlich wirksam gegen diesen Schönheitsfehler des Haares.

Der Haarwuchs wird auch gefördert durch Trinken von Zinnkrauttee und regelmäßigen Genuß von Mohrrüben (gelben Rüben). Gelbe Rüben enthalten Vitamin A, Zinnkraut ist reich an Silicium. Beides ist wichtig für den Haaraufbau.

Wir wollen auch nicht vergessen, daß das Haar ein Gradmesser unseres körperlichen und seelischen Wohlbefindens ist; kennen wir doch die Wirkung, die Sorge, Kummer und Schreck auf unser Haar ausüben. Wir sehen, daß es stumpf und glanzlos wird, wenn unsere seelische Stimmung ihren Tiefpunkt erreicht hat, daß es leuchtet und geradezu elektrisch sprüht, wenn wir glücklich und froh sind.

Die Schönheit des Haares über andauernd glückliche Stimmungen hin zu erreichen, wird einigermaßen schwer sein. Leichter gelingt das schon mit systematischer äußerer Pflege, unter Beihilfe einer gesunden Lebensweise, die auch dem Haar durch den Organismus genügend Nahrung zuführt. Also auch hier wieder die Dreiheit, die Gesundheit und Schönheit verbürgt: Gesunde Lebensweise, natürliche Schönheitspflege und gute Kosmetik.



Dr. K. F. Hoffmann

Wozu hab' ich mein Taschentuch?

Bei der Pflege des Körpers spielt das Taschentuch, das wir stets bei uns tragen sollten, eine große Rolle. Dient es doch zur Aufnahme des Schleimes aus Nase, Rachen und Luftröhre. Stellt sich das Bedürfnis zur Entfernung von Schleimmassen ein, mit denen Fremdkörper, vor allem Staub und Bakterien aus unserem Körper ausgeschieden werden, so müssen wir sofort das natürliche und heilsame Bedürfnis befriedigen. Das Herunterschlucken von Schleim oder das Aufziehen in die Nasenhöhle ist eine leider weit verbreitete Unsitte, die zu manchen Krankheiten Veranlassung geben kann. Während die Abgabe von Schleim aus Rachen und Luftröhre durch Ausspucken erfolgt, muß man beim Nasenputzen etwas vorsichtig sein, damit der Schleim nach außen abgeht und nicht durch die Ohrtrompete in das Mittelohr geschleudert wird, dort liegen bleibt und dann manchmal eine heftige Entzündung hervorruft. Man darf daher nicht mit zu großer Heftigkeit das Ausschnauben vornehmen. Auch sollte die Entleerung der Nase nicht beidseitig zu gleicher Zeit vorgenommen werden. Eine gute und zugleich ungefährliche Reinigung der Nase erzielt man, wenn jeweils ein Nasenloch zugehalten wird.

Ist ein Taschentuch bereits durch die Aufnahme von Schleimmassen aus den oberen Atmungsorganen verunreinigt worden, so sollte es niemals mehr zu anderen hygienischen Maßnahmen Verwendung finden. Stets berücksichtige man, daß in dem Nasen- oder Rachensekret neben harmlosen Bakterien auch krankmachende vorhanden sind. Man verwende daher zur Entfernung der Augenbutter oder von Staubteilchen aus dem Nasenaugenwinkel, ferner zum Aufsaugen von Tränenflüssigkeit oder von Schweiß auf der Stirne oder im Gesicht stets nur unbenützte Taschentücher. Durch den Gebrauch eines beschmutzten Taschentuches können leicht Krankheitserreger in die Haut oder Schleimhaut eingerieben werden und dann Entzündungserscheinungen verursachen. Allen Anforderungen der Hygiene kann man aber leicht Rechnung tragen, wenn man immer 2 Taschentücher bei sich hat, das eine für die Nase und ein anderes sauberes für weitere hygienische Maßnahmen. Ein reines, also unbenütztes und gut gebügeltes Taschentuch darf mit seiner Innenfläche sogar bei Wunden als vorübergehendes Verbandmittel sowie zur Aufsaugung von Blut Verwendung finden. Ein gebrauchtes Taschentuch darf selbstverständlich für diesen Zweck niemals gebraucht werden. Auch zum Abtrocknen der Hände oder zum Reinigen von Messer, Gabel oder Löffel sowie zum Abwischen von Glas- und Tassenrändern in allgemeinen Speiseanstalten sind gebrauchte Taschentücher vollständig ungeeignete Reinigungsmittel.

Erst an die Stiefel und dann ins Gesicht — Meinst du, Freund Huber, dir schadet das nicht?

Nachdem das Taschentuch mit einer Reihe von Körperöffnungen in Berührung kommt, so darf dieses Hilfsmittel einer guten Körperpflege niemals durch einen falschen Gebrauch verunreinigt werden. Zum Reinigen von Stühlen oder Bänken im Freien, von Sitzplätzen in Verkehrsmitteln oder von staubigen Schuhen darf das Taschentuch keine Verwendung finden. Auch mit Tinte oder Tintenstift verunreinigte Finger dürfen nicht mittels Speichel am Taschentuch gereinigt werden. Bezüglich der Hygiene des Taschentuches gilt für alt und jung die ernste Mahnung: „Gebraucht eure Taschentücher nur für Zwecke der Körperpflege nach der oben gegebenen Anleitung!" Ferner ist sehr wichtig, ein erheblich be-

schmutztes Taschentuch sofort auszuwechseln gegen ein sauberes. Aus Reinlichkeitsgründen sollten daher nur hellfarbige oder weiße Taschentücher Verwendung finden. Nachdem die Taschentücher Abscheidungen des Körpers aufnehmen, so müssen die gebrauchten Taschentücher gut verschlossen aufbewahrt und beim Waschen gründlich ausgekocht werden. Bei Erkältungskrankheiten z. B. Schnupfen, Grippe, Rachenentzündung oder Luftröhrenentzündung ist es ratsam, an Stelle von Stofftaschentücher Papiertaschentücher zu benützen. Letztere werden vom Kranken nach Gebrauch in eine große Tüte oder in eine Pappschachtel gelegt und dann sofort verbrannt. Auf diese Weise wird einer umfangreichen Ausstreuung von Infektionsmassen in vorzüglicher Weise vorgebeugt.

Darf man zerstreut sein?

Der alte Trott – eine Kraftersparnis

VON DR. HEINRICH FRIELING

Vor kurzem wollte ich auf dem Heimweg noch jemand aufsuchen, der etwas weiter wohnte als ich selbst. Aber glauben Sie, ich hätte es über mich gebracht, an meiner Wohnung vorüberzugehen? Nicht, daß ich solche Eile gehabt hätte, nach Haus zu kommen! Nein, die Macht der süßen Gewohnheit hatte es auf dem Gewissen, daß ich erst oben in meiner Stube merkte, wie sonderbar mein Vorsatz umgestoßen war. Der Weg, den man immer geht, hat sich einem so eingeprägt, daß man ihn schon fast automatisch wandert und daß es besonderer Aufmerksamkeit bedarf, wenn man einmal vom gewohnten Trott abweichen muß. Mancher schon ist deshalb zu spät ins neue Geschäft gekommen, weil er erst noch den alten Weg gegangen oder in die gewohnte Straßenbahn gesprungen ist! Der Mensch ist eben ein Gewohnheitstier! Genau wie ein Pferd seine Fahrwege kennt und immer wieder einschlagen will, so geht es auch uns.

Ist es nun eine Sünde, wenn man so zerstreut ist, daß man beim Verlassen des Zimmers das Licht anknipst, selbst wenn es heller Tag ist — nur weil man gewohnt ist, beim Öffnen der Tür auch das Licht auszuschalten am Abend? Ist es so schlimm, das Butterbrot in den Papierkorb zu werfen und das Papier in den Mund zu stecken? Gewiß, es kann uns manchmal teuer zu stehen kommen, besonders wenn man anstelle einer Bananenschale die Fahrkarte aus dem Zugfenster wirft, aber im Grunde genommen ist diese Zerstreutheit entschuldbar wie jede Handlung, die der Macht der Gewohnheit unterliegt. Denn es ist im biologischen Sinn eine Ersparnis an Denk- und Arbeitskraft, wenn man nicht bei jeder Kleinigkeit den ganzen komplizierten Apparat des Gehirns in Alarmbereitschaft zu setzen braucht, sondern wenn man so alltägliche Dinge wie den Gang ins Geschäft automatisch regeln läßt wie Atmung und Pulsschlag. In der Tat, es handelt sich hier um einen Automatismus unserer Handlungsweise. Wir mechanisieren unser Tun und fahren im Grunde gut dabei.

Stellen wir uns doch ein Alltagsbeispiel vor. Ich komme abends nach Haus. Was ist nicht alles dazu notwendig, bis man endlich in sein Zimmer tritt! Erst gilt es zu überlegen, in welcher Tasche der Schlüssel ist, dann heißt es aus dem klingelnden Schlüsselbund den richtigen zu finden. Erst den mit dem „H" im Bart für unten, dann den kleinen dünnen für die Wohnungstür und schließlich muß man auch noch nachdenken, wie herum man zu öffnen hat, man muß — nein; man muß eben nicht, weil unsere Denk m a s c h i n e für uns arbeitet. Sicher dächten wir uns den Kopf kaputt, wenn für alles das, was jeden Tag vor sich geht, die volle Überlegungsarbeit eingeschaltet werden würde, man hätte dann ja gar keine Zeit mehr, unterwegs wichtigeren Gedanken nachzuhängen. Und wie weitgehend tatsächlich die Gedanken von der Gewohnheitsarbeit ausgeschaltet sind, zeigt das Beispiel des Nachhausekommens, bei dem es nämlich oft passiert, daß man unten bereits den Wohnungsschlüssel in der Hand hat, weil man mit seinen Gedanken schon oben in der Wohnung ist, ja, es gibt, wie ich versichern kann, sogar Leute, die sich beim Nachhausekommen schon so stark mit dem Abendessen befassen, daß sie in den Schlüssel beißen!

Nun ist es eigentlich kein Wunder mehr, wenn sich gerade die Herren Professoren durch ihre sprichwörtliche Zerstreutheit auszeichnen, wenn es auch solche Witzblattfiguren kaum gibt, wie jenen Professor, der des Morgens seiner Frau auf den Kopf pocht und dem Ei einen Kuß verabreicht. Zerstreutheit ist hier eigentlich ein Zeichen für starke Konzentration der Gedanken, so daß für die Gewohnheitshandlungen keine Überlegung mehr übrigbleibt. Wie automatisch die Gedanken oft arbeiten können, merkt man auch beim Sprechen, wobei man sehr oft im zweiten Satz ist, wenn man den ersten noch gar nicht zu Ende gebracht hat. Vom alten Galletti soll der Ausspruch stammen: „Was die Farbe des Mondes betrifft, so ist er rund!" Die Schreibfehler, das flüchtig gewordene Lesen — z. B. die so häufige Verwechslung von



Einige hundert „Denkvorgänge“ wären vielleicht notwendig, um eine Treppe zu ersteigen, denn man müßte auf Schritt und Tritt alle Einzel… der hierbei zu machenden Bewegungen erst überlegen. Bewußte Vor… werden durch unbewußte ersetzt. Wir schauen „zerstreut“ nach rechts un…

fruchtbar und furchtbar — alles das rührt von jenem Automatismus her, mit dem wir zu arbeiten gewohnt sind. Wir lesen eben nicht mehr wie die ABC-Schützen Buchstabe für Buchstabe, sondern sehen das Wortgebilde in seiner ganzen Gestalt.

Nun ist bei dieser Analyse der Zerstreutheit auch eine biologisch hochinteressante Parallele zu nennen: die Trieb- oder Instinkthandlung des Tieres nämlich! Was der Mensch sich im allgemeinen mühsam mit Hilfe seines Verstandes erobern muß, das besitzt das Tier in seinem angeborenen Verhaltensein wie eine festgewurzelte Gewohnheit. Um ein Blatt so zu schneiden, daß es sich von allein in eine Tüte rollt, brauchen wir Berechnungen — der Blattwicklerkäfer aber nagt seine Schnittmuster ohne Studium. Er k a n n es eben wie der Vogel sein Nest bauen kann, weil es ihm angeborene Fähigkeit ist, die ihn einer Denkarbeit enthebt. Jeder hat schon die Beobachtung gemacht, daß ein Hund nach vollbrachtem Geschäft Erde über die Stelle seiner Untat scharrt — und diese seltsame Handlung übt das Tier auch dann aus, wenn es sich auf Pflaster befindet, wo seine Arbeit gar nicht fruchten kann. Der Hund erspart sich eben die Überlegung über den Sinn seiner Handlung und handelt eigentlich — zerstreut! Früher in der Wildnis und im Walde war diese Zeremonie sicher angebracht, um den Unrat vor dem Verfolger zu verstecken. Diese Gewohnheit ist aber beim Hund erblich geworden, als Automatenhandlung festgefahren. Der Mensch besitzt nur wenig wirkliche Instinkte, dafür muß er sich mit Hilfe seines Geistes in jedem Leben wieder alles Wissen und Können erwerben, denn er vermag nicht gleich wie ein Entenküken das Leben zu meistern. Aber trotz dieses Zwanges, immer wieder neu zu lernen, weil vom Vater erworbene Eigenschaften nicht vererbt werden, bilden sich wenigstens mit der Zeit durch die Gewohnheit Handlungsmechanismen aus, die an die Instinkte der Tiere gemahnen und die uns eine gewisse Entlastung der Denkarbeit sein können. So hat der alte Trott bestimmt sein Gutes!

Eine Last, die wir tragen müssen …

Uns kommt kaum jemals zum Bewußtsein, wie schwer die Luft ist. Man hat sie gewogen: 1 Kubikmeter (das ist ein Raum von 1 Meter Länge, 1 Meter Breite und 1 Meter Höhe) wiegt 1,3 Kilogramm.

Nun drückt aber der ganze luftgefüllte Raum über uns auf die 1¾ Quadratmeter unserer Körperoberfläche. Wir haben dadurch etwa 300 Zentner oder das Ladegewicht von beinahe 2 Güterwagen zu tragen.

Wie kommt es, daß wir trotzdem unter dem Druck nicht zusammenbrechen? Dieselbe Luft, die auf unserm Körper von außen lastet, befindet sich auch innerhalb der großen Körperhöhlen und schafft durch Gegendruck einen Ausgleich.

Außerdem haben wir uns so an den Druck „gewöhnt“, daß wir zugrunde gehen, wenn er stärker oder geringer wird.

Dr. med. G. Kaufmann.

Wenn sich das Blut erneuert

Geheimnisvolle Vorgänge im menschlichen Körper



Der wichtigste Bestandteil des Blutes sind die roten Blutkörperchen (a), die eigentlichen Transportmittel für Aufbaustoffe des Körpers; sie geben auch dem Blut die Farbe. Weitere Bestandteile sind die Wanderzellen oder weißen Blutkörperchen (b), die Soldaten gegen allerlei Giftstoffe und Schädlinge im Körper, und die Blutplättchen (c), die zur Blutgerinnung z. B. infolge Verletzungen wichtig sind.

Alle Vorgänge der Natur erfüllen uns mit Ehrfurcht und regen unseren Forschungsdrang gewaltig an. Der Tropfen Blut, der aus einer kleinen Wunde quillt, enthält Tausende von Wundern und Geheimnissen. Er gerinnt, sobald er die schützende Hülle der Haut verläßt, und doch spüren wir den roten Saft in unseren Adern stoßweise kreisen und klopfen. Wir sehen ihn durch die Haut hindurchschimmern und spüren seine erwärmende Kraft in unseren Gliedern. Nur wenn das Leben erlischt, versiegt der Strom; unser Blut wird starr und kalt. Kein Wunder, daß man es als Träger und Spender des Lebens ansieht und es zu erneuern oder zu erfrischen trachtet, wenn der Körper krank wird oder seine Leistungsfähigkeit nachläßt.

Der Naturmensch trank das Blut seines erschlagenen Gegners oder des erlegten Raubtieres, um sich dessen Kraft zu eigen zu machen. Es ist noch gar nicht so lange her, da ließ man jeden Kranken zur Ader, um die sogenannten schlechten Säfte zu entfernen, und bereits im Altertum bereitete man Tränke und Wundermittel, um das Blut aufzufrischen, zu reinigen und zu erneuern. Blutreinigungskuren dieser Art haben sich bis in die Gegenwart erhalten, ja, sie sind heute in der Zeit, da die Volksmedizin manche neue Anregungen erhalten hat, wieder besonders

beliebt geworden. Und doch reinigt und erneuert der Körper sein Blut fortwährend, und die an sich oft recht nützlichen Blutreinigungsmittel sind im Grunde nichts anderes als Stoffe zur Anregung der Ausscheidung und des Stoffwechsels. Dennoch beobachten und behandeln wir das Blut heute mehr als je. Man kann sagen, daß die Versuche, das Blut zu erneuern, erst in der modernen Heilkunde zu einem Erfolg geführt haben.

Es wurde schon hervorgehoben, daß sich unser Blut beständig selbst reinigt und erneuert, und zwar in allen seinen Bestandteilen und ohne jede Anregung von außen. In den Lungen findet ein Gasaustausch statt, wobei die roten Blutkörperchen alle Kohlensäure, die sie auf ihrem Kreislauf durch die Gewebe aufgenommen haben, abgeben und sich dafür mit frischem Sauerstoff aus der zugeführten Luft beladen. Auch diese kleinen roten Gasträger haben nur eine kurzbegrenzte Lebensdauer. Aus Milz und Knochenmark strömen beständig junge rote Blutzellen dem kreisenden Blute zu; gleichzeitig scheiden zahllose andere aus und werden in verschiedenen Geweben abgebaut. Nicht anders steht es mit den weißen Blutzellen, und beim Blutwasser, dem Serum, geht wohl der Zu- und Abfluß noch schneller vor sich.

Alle Flüssigkeit, die wir aufnehmen, muß ja ins Blut übergehen, und was von den Nieren, den Lungen und der Haut an Feuchtigkeit abgegeben wird, entstammt eben dem Blut. Damit werden vielerlei Salze und andere Stoffe aus dem Körper herausgespült, und doch ist schon dafür gesorgt, daß sie rasch ersetzt werden, so daß unser Blut beständig fast die gleiche Zusammensetzung hat. Nur wenn plötzlich viel Blut verloren geht, ändert sich diese Zusammensetzung vorübergehend: das Blut wird dünner. Dann hilft sich der Körper, indem er durch Verengerung der Blutbahnen, Beschleunigung des Umlaufes und der Atmung für möglichste Ausnutzung der Blutkörperchen sorgt. Geht allzuviel Blut verloren, so besteht größte Lebensgefahr, die der Arzt durch schnelles Eingreifen überwinden kann, indem er eine Blutübertragung vornimmt — also Blut eines anderen Menschen in das Blutgefäßsystem des Verblutenden überleitet. Zwei Hauptbedingungen müssen allerdings dabei erfüllt sein. 1. Die Blutung muß zum Stehen gebracht worden sein, sonst würde ja auch das neue Blut wieder auslaufen, und 2. die Blutgruppe des Spenders muß zu der des Empfängers passen. Ist dies nicht der Fall, so werden entweder die roten Blutzellen des Empfängers durch das Blutwasser des Spenders oder die Spenderblutzellen durch das Serum des Empfängers geschädigt.

Man kennt die vier verschiedenen Blutgruppen beim Menschen erst seit etwa dreißig Jahren, und das Verfahren der Übertragung ist eigentlich erst während des Großen Krieges zu einem zuverlässigen Heilverfahren geworden. An Versuchen, Blut zu übertragen, hat es seit Entdeckung des Blutkreislaufes durch Harvey im Jahre 1628 nicht gefehlt. Zuerst verwandte man Tierblut. Es zeigte sich jedoch, daß dadurch keine Hilfe gebracht, sondern nur eine Reihe neuer Gefahren heraufbeschworen wurde. Im Jahre 1879 empfahl Kronecker die Übertragung einer der Zusammensetzung des Blutserums entsprechenden Kochsalzlösung, und die

Verschlechterung von Blut und Körpersäften

von **außen** her durch ein Zuviel an den nicht unschädlichen Genußmitteln:

von **innen** her durch mangelhafte oder falsche Funktion wintermüder Organe:

Tee Kaffee — Koffein
Geistige Getränke — Alkohol
Fleisch — Harnsäure
Scharfe Gewürze — Überreizung Überfäuerung
Tabak — Nikotin

Bakterien — Träger Darm
Harnsäure-Rückstände — Schlecht arbeitende Harnorgane
Fäulnis-stoffe — Gärung im schlaffen Magen
Zu wenig Sekretion — Mangelhaft tätige Drüsen
Kohlensäure-Überlastung — Schlechte Atmung

Blutbahn
zu den Geweben
Herz

Zur Reinigung des Blutes hat sich Heumanns Kräuter-Konzentrat-Kur Nr. 21 bewährt. Näheres im Anhang dieses Kalenders.

physiologische Kochsalzlösung war dann lange Zeit das beste Mittel zur Behandlung schwerer Blutverluste. Mit der Einführung schräg abgeschliffener Hohlnadeln durch den Lyoner Chirurgen Pravaz wurde das Verfahren der Flüssigkeitseinbringung unter die Haut und in die Venen wesentlich vereinfacht, und auch die Übertragung des Blutes von Mensch zu Mensch wird meist mittels solcher Nadeln und Spritzen durchgeführt. An der günstigen Wirkung solcher Blutübertragungen ist nicht zu zweifeln, aber eine echte Bluterneuerung ist auch darin nicht zu erblicken. Das neue einströmende Blut ist lediglich ein vorübergehender Ersatz, dessen rote Blutzellen so lange den Gaswechsel übernehmen, bis der Körper wieder neue eigene rote Blutzellen gebildet hat.

Nun gibt es aber auch gewisse Blutkrankheiten, bei denen entweder einzelne Blutelemente vermehrt oder vermindert sind, die Gerinnungsfähigkeit des Blutes verändert ist oder die einzelnen Bestandteile Zerfallsvorgänge zeigen. Streng genommen, handelt es sich dabei eigentlich mehr um Erkrankungen der blutbereitenden Organe oder um Stoffwechselkrankheiten. Bei einer früher sehr bösartigen Form der Blutarmut (der perniziösen Anämie) ist es heute möglich, durch Leberdiät oder Einspritzung von Leberextrakten einen heilenden Einfluß auf das Grundleiden auszuüben und so die gehemmte natürliche Bluterneuerung wieder regelrecht in Gang zu bringen. Wenn aber blutarmen jungen Mädchen Eisen- oder Arsenpillen verschrieben werden, so handelt es sich nach moderner Auffassung nicht darum, einen fehlenden Stoff dem Blute zuzuführen, sondern mehr um eine Anregung des Stoffwechsels, damit aus den aufgespeicherten Beständen des Körpers diese nötigen Baustoffe wieder zugeführt werden.

Als echte Blutreinigung besitzt auch heute noch der Aderlaß große Bedeutung. Durch kräftige Blutentnahmen werden dem Körper Giftstoffe entzogen, die sich bei Krankheiten gebildet haben und ins Blut getreten sind. Der Blutentzug übt zugleich einen kräftigen Reiz auf die blutbildenden Organe aus, so daß eine natürliche Bluterneuerung eintritt. Die meisten Entnahmen werden allerdings nicht zu Heilzwecken, sondern aus diagnostischen Gründen vorgenommen. Man kann tatsächlich das Bestehen verschiedener Infektionskrankheiten mit großer Sicherheit aus dem Blute erkennen. Vielfach wird dabei aber nicht nach dem Giftstoff, der die Krankheit verursacht, gefahndet, sondern das Vorhandensein natürlicher Abwehrstoffe geprüft.

Auch eine ganze Anzahl von Wirkstoffen, Hormone und Vitamine, läßt sich im Blut nachweisen und kann im Bedarfsfalle dem Blut durch Einspritzung zugefügt werden. Das stellt keine Schädigung des Blutes dar, sondern bedeutet vielmehr eine Ergänzung oder Unterstützung biologischer Vorgänge. Unser Blut ist eben eine Art Großschiffahrtsweg, auf dem Tausende von Gütern ständig bewegt werden. Alle Güter liefert der Körper selbst, und der Blutstrom trägt sie nach allen Häfen, wo sie nach Bedarf abgegeben werden können. Der Arzt überwacht am kranken Menschen diesen natürlichen Güteraustausch mit allen Mitteln der Wissenschaft und greift nur da ein, wo er eine herannahende Gefahr erkennt.

Der böse Blick

Säugling und Aberglaube

Von Herbert Deeg

Der helle Kiesweg knirscht unter den Rädern eines Kinderwagens. Von ungefähr wandere ich dahin, und ehe ich mich recht besinne, ist der bunte Wagen genau auf mich zugefahren und versperrt mir den Weitergang. Zuerst sehe ich die junge Mutter an, bitte sie um Verzeihung für meine Träumerei und dann fällt mein Blick auf den Sprößling im Wagen.

„Nett ist das Kleine! Junge oder Mädchen?"

Doch die Mutter sieht mich vorwurfsvoll an: „Bitte, treten Sie zur Seite! Wenn Sie am Kopfende des Wagens stehen, lernt das Kind schielen . . ."

Mit leisem Lächeln trete ich zur Seite: „Hat Ihr Kleines Anlage zum Schielen?"

Etwas ratlos um eine Antwort erwidert die junge Frau zögernd: „Nein, nein, es ist in den Augen ganz gesund. Aber wenn es rückwärts sehen muß, kriegt es das Schielen . . ."

„Wissen Sie nicht, daß die Augäpfel nach allen vier Seiten mit ausgezeichnet arbeitenden Muskeln versehen sind, die dazu dienen, dem Auge nach jeder Richtung volle Bewegungsfreiheit zu geben? Schielen hat ganz andere Ursachen."

Die Verlegenheit der Frau hat nicht abgenommen: „Man sagt es aber doch?"

„Man — ja ich weiß. Das ist die Oma und die Tante Soundso. Und solche Ansicht vererbt sich, ängstlich gehütet, von Geschlecht zu Geschlecht. Aberglaube ist so etwas, liebe Frau, finsterstes Mittelalter. Nun gehen Sie in sich!"



Den Schnuller, in Wein eingetaucht, soll dem Buben gegen jeden Rausch gefeit machen. Oder sollte er auf diese Weise schon im „zartesten Mannesalter" an den Alkohol langsam gewöhnt werden?



Wickle dein Kind in einen Pelz und es wird Locken bekommen. Wenn es aber dabei schreit, so liegt es nicht daran, daß Lockenkriegen weh tut, sondern daß es ihm zu warm wird oder daß die Pelzhaare kitzeln.



Küßt ein Vater sein neugeborenes Töchterchen, dann soll es mal einen Bart bekommen. Später können ihm selbst Küsse fremder Männer wohl nicht mehr gefährlich werden . . .

Ich wandere weiter. Drüben taucht ein neuer Wagen auf. Diesmal steuere ich bewußt darauf zu, bleibe genau vor dem Fahrzeug stehen, und das Gespräch nimmt den gleichen Verlauf wie vorhin. Alle sagen es, meint die Frau, beinahe entschuldigend. Die Dritte, die ich dann treffe, sagt zwar anfänglich nichts davon, dreht jedoch ihren Wagen zur Seite. Und erst auf meine Frage, warum sie das getan, gibt sie die abergläubische Auskunft.

Von „zwölf fröhlichen Kindesmüttern", wie man vor drei Jahrhunderten sagte, waren es immerhin drei, die mich zu Häupten des Kindes stehen ließen und nicht an das Schielenlernen glaubten. Zwei waren überhaupt empört über mein Wagnis, sie anzusprechen, und eine Frau deckte das Gesicht des Kindes sofort zu. Nach längerem, vorsichtigen Bohren gestand diese Frau, daß sie ihr Kind vor dem bösen Blick beschützen wolle. Ich sagte ihr, ich sei ob meiner sanften Augen bekannt. Sie aber schüttelte das kluge Köpfchen: „Der böse Blick ist unterirdisch, und es gibt Wölfe im Schafspelz . . ."

So geschehen im Jahre 1938 in einem herrlichen deutschen Park. Eilends habe ich mich aufgemacht und bin zur Bücherei gelaufen. Dort lernte ich das Gruseln kennen. Fand ich doch im Handwörterbuch des Aberglaubens — es sind acht dicke Bände — nicht weniger als 4000 abergläubische Dinge, die sich mit kleinen Kindern beschäftigen. Aus allen Gegenden unserer Heimat, aber auch von den Fidschi-Inseln und von den Grönländern — kein Volk fehlt vom Erdenrund. Logik hilft bekanntlich nicht gegen den Aberglauben, und so habe ich mich aufgemacht und die tollsten Sachen herausgefischt, weil Lächerlichkeit tötet und ich den Aberglauben gern tot wüßte. Er schadet den Müttern und oft auch den Kindern, wie aus den Kostproben zu erkennen ist:

„Einem Kinde im ersten Lebensjahre dürfen weder Haare noch Nägel verschnitten werden, sonst wird es ein Dieb.

Ein Säugling darf nicht in Regenwasser kommen, da er dann unweigerlich Sommersprossen bekommt.

Leidet ein Kind an Verstopfung, so wird es klug.

Soll es krause Haare bekommen, ist das Einwickeln in einen Pelz nötig.

Ein in Wein getauchter Schnuller verhütet jeden Rausch im Leben.

Läßt man die Windeln im Sturm hängen, treten Blähungen ein.

Ein neugeborenes Mädchen darf nicht vom Vater geküßt werden, sonst wächst ihm ein Bart.

Weint ein Kind bei der Taufe, dann stirbt es früh.

Niemand soll sagen, ein Kind sei schön, dann wird es sicher häßlich.

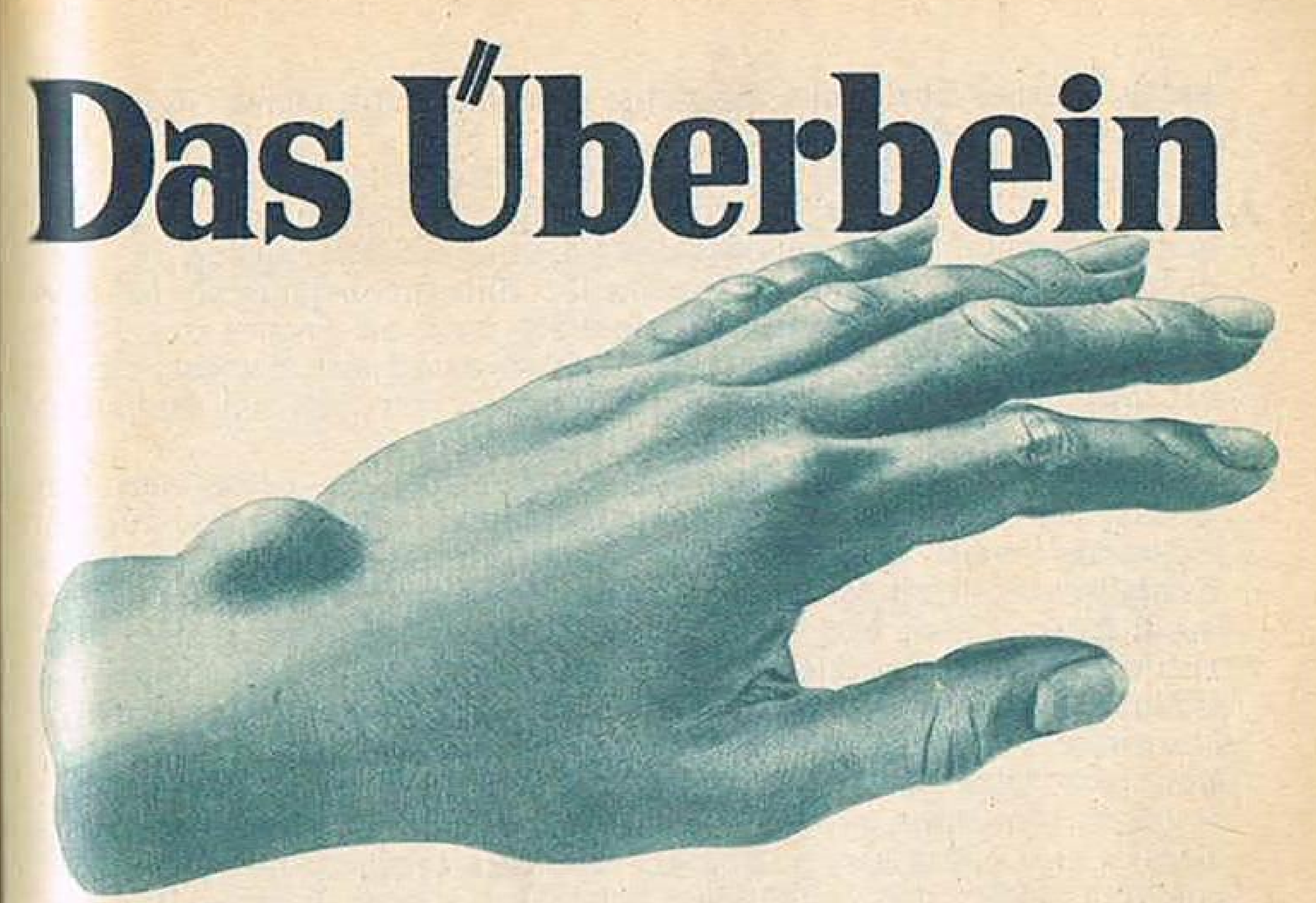
Und so weiter . . . ."

Viertausend solcher unsinnigen Auffassungen stehen dicht beieinander und — davon kann man überzeugt sein — es gibt ihrer noch weit mehr.

Nun, liebe Mütter, geht in euch und sortiert alle Gedanken, die euer Kind und dessen Zukunft umsorgen. Werft den abergläubischen Ballast fort. Ihr werdet staunen, wieviel es ist!



Das Überbein



Von Dr. med. G. Kaufmann.

Was ist das für ein merkwürdiges knochenartiges Gebilde, das sich manchmal auf einem Handrücken findet? Diese Bezeichnung „Überbein" scheint zunächst ganz zutreffend, denn es fühlt sich wirklich wie ein Knochen an, der über dem Mittelhandknochen sitzt. Er tut aber nicht weh und stört auch sonst gewöhnlich nicht, dennoch möchte man gern davon befreit sein, denn er ist und bleibt ein Schönheitsfehler, vor allem wenn „man" eine Frau ist.

Die medizinische Erklärung ist etwas überraschend. Das Überbein ist nämlich gar kein Knochen, sondern ein derber, mit dicker Flüssigkeit gefüllter Beutel, der eine Ausstülpung einer Sehnenscheide darstellt. Was ist aber eine Sehnenscheide? Die Muskeln, die unsere Finger bewegen, sitzen zum Teil am Unterarm und übertragen ihre Kraft durch lange, derbe Bänder (Sehnen), die durch bestimmte Fächer und Spalten gleiten. Das sind die Sehnenscheiden. Sie enthalten eine zähe Gleitflüssigkeit. Von diesen Sehnenscheiden aus kann sich bei einer gewissen Nachgiebigkeit des Gewebes eine Ausstülpung bilden, die langsam größer wird und sich prall mit der dicken Gleitflüssigkeit anfüllt. Warum und wieso dies geschieht, läßt sich nicht sicher sagen. Vielleicht besteht eine gewisse Gewebsschwäche. Solche Überbeine kommen auffallend häufig bei Frauen vor, dreimal so oft als bei Männern.

Ein Überbein läßt sich dadurch wegbringen, daß man es zerschlägt. Dann platzt der Beutel, die Flüssigkeit tritt aus und wird aufgesogen. Aber der Hohlraum bleibt bestehen, die Flüssigkeit bildet sich wieder, und das wohlbekannte Überbein tritt in etwas geänderter Gestalt wieder auf. Will man schon von der unschönen Vorwölbung befreit werden, so bleibt

nichts anderes übrig, als das ganze Gebilde durch einen operativen Eingriff entfernen zu lassen.

Die Sehnenscheiden erkranken auch durch übermäßige Beanspruchung, z. B. beim Sport, beim Klavierspiel. Dann entsteht eine sogenannte chronische Sehnenscheidenentzündung. Vorbedingung ist wohl auch hierbei eine gewisse unzureichende Widerstandsfähigkeit des Gewebes. Auch diese Erkrankungen kommen meist bei Frauen vor, sei es nun, weil Frauen übermäßig fleißig sind oder weil eine Gewebsschwäche bei ihnen häufiger besteht als beim Manne. Hier hilft nur Ruhe und Schonung.

Oft ist auch ein Schienenverband notwendig, um Bewegungen im Bereich der betreffenden Sehnen einzuschränken. Zwei bis drei Wochen Schonung reichen aber erfahrungsgemäß nicht aus, und eine längere Ruhigstellung ist oft schwer zu erreichen, wenn die Schmerzen nachgelassen haben. Man darf diese Art der Sehnenscheidenentzündung nicht mit jener Form verwechseln, die von einer Infektion — etwa von einem Umlauf oder einem bösen Finger — ausgeht. Diese eitrige Form kann zu dauernder Bewegungsstörung führen und sogar eine Verkrüppelung der Hand zur Folge haben, wenn nicht sofort sachkundige ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wird. Die Hand ist aber unser wichtigstes, für jeden Beruf nötige Instrument und bedarf besonders gewissenhafter Pflege und möglichst rascher und gründlicher Behandlung, wenn sie eine Beschädigung erleidet

Der Wille zur Gesundheit

VON DR. K. CLARCK

Hast Du, lieber Volksgenosse, schon einmal über das **einzige** Gut, das Dir **wirklich** gehört: Deinen **Körper** nachgedacht? Mit scheinbarer Selbstverständlichkeit vollbringt er Arbeitsleistungen, die zum Teil an das Wunderbare grenzen. Man kann den menschlichen Organismus als das **größte Wunderwerk** bezeichnen.

Seine vielfältigen Aufgaben vermag der Körper jedoch nur dann ganz zu erfüllen, wenn der Ablauf der Lebensvorgänge frei und ungehemmt vor sich gehen kann. Dies ist dann der Fall, wenn der Mensch **gesund** ist. Gesundheit ist daher **Pflicht**, Pflicht nicht nur sich selbst gegenüber, sondern auch gegenüber der Volksgemeinschaft, da die **Volksgesundheit** sich aus dem Gesundheitszustand der vielen Einzelnen zusammensetzt.

Die Zahl derjenigen, denen durch besondere Schicksalsgunst eine lebenslängliche blühende Gesundheit mit in die Wiege gelegt wird, ist, wie die Beobachtung lehrt, eine geringe. Für die meisten von uns gilt auch auf gesundheitlichem Gebiete das Schillerwort: „Was du ererbt von deinen Vätern hast, **erwirb** es, um es zu besitzen!". Der **Wille** des einzelnen, sein gesundheitliches Erbe zu erhalten und zu mehren, vermag Ungeheures. Bei diesem Streben wird jeder alsbald an sich selbst die erfreuliche Erfahrung machen können, daß die Natur ihm auf halbem Wege entgegenkommt. Wir brauchen nur die geeigneten Wege einzuschlagen und die geeigneten Mittel anzuwenden.

Wer seine **Gesundheit festigen** und **stählen** will, wird einer geregelten Arbeit nachgehen, wird sich vernünftig ernähren, wird dem Sport in einer seiner zahlreichen Formen huldigen und viel in Sonne und frischer Luft verweilen. Er wird ferner auf genügenden Schlaf achten und unnötige Sorgen fernzuhalten suchen. Ist seine Gesundheit, sein höchstes Gut bedroht, wird er seine Zuflucht zu natürlichen Heilmitteln wie Kräutertees, Anwendung von Wärme, von war-

mem oder kaltem Wasser usf. nehmen und auch auf eine entsprechende Kost achten. Im besonderen Maße aber wird er bewährte, zuverlässige *Arzneimittel* heranziehen, die — für sich allein oder als Unterstützung sonstiger, vom Arzt getroffenen Maßnahmen — Linderung der Schmerzen, volle Gebrauchsfähigkeit des in Mitleidenschaft gezogenen Organs, kurzum: Gesundung und Gesundheit bringen wollen.

Jener geheimnisvolle Schleier, der früher so gerne über medizinische Dinge gebreitet wurde, ist dank des von Staat und Partei geförderten Gesundheitsstrebens zerrissen. *Aufklärung* und *Belehrung* über Heilung und Vorbeugung von Krankheiten sind bis in die breitesten Volksschichten gedrungen. Viele, viele Forscher, Naturwissenschaftler, Ärzte und aus dem Volke kommende, anerkannte Heilbehandler, haben ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Büchern niedergelegt, und zwar in einer so volkstümlichen und volksnahen Darstellung, daß sich jeder Volksgenosse dort über seine Beschwerden oder sein Leiden Kenntnis verschaffen und dem Übel zu Leibe gehen kann.

Solche *Hausarztbücher* sind in vielen Millionen von Exemplaren im ganzen deutschen Volk verbreitet. Auch die deutschen Zeitungen und Zeitschriften beschäftigen sich seit Jahren in zunehmendem Maße mit der Gesundheitspflege in interessanten und lehrreichen Abhandlungen, Notizen und Mitteilungen. Besonders aber hat sich auch die deutsche Heilmittelindustrie, die bekanntlich Weltruf genießt, der gesundheitlichen Aufklärung angenommen und für alle Leiden und Beschwerden, bei denen eine Selbsthilfe Aussicht auf Erfolg haben kann, aufklärende Schriften zur Verfügung gestellt, die an Ratsuchende vollkommen kostenlos verteilt und verschickt werden.

Die unbestrittene Tatsache, daß die *deutsche Arzneimittelindustrie* die *besten* Heilmittel der Welt geschaffen hat, ist in erster Linie auf die unerreichten, beinahe wunderbaren Leistungen der *deutschen Chemiker* zurückzuführen. Jede Hausfrau kennt z. B. Essigsäure und Salicylsäure. Deutschen Chemikern ist es gelungen, diese einfachen Stoffe zu dem bekanntesten deutschen Heilmittel, dem Aspirin, zu vereinigen. Fast aus allen Metallen wurden Verbindungen geschaffen, die in der Heilkunde Verwendung finden. Viele Stoffe, die in der Natur nur in kleinsten Mengen vorkommen oder schwer erreichbar sind, wurden auf künstlichem Wege geschaffen. Man erinnere sich, für wie unendlich viele Erzeugnisse des täglichen Lebens die Kohle als Rohstoffquelle dient!

Eine weitere, besonders wichtige Gruppe von Arzneimitteln sind die sogenannten *Mischpräparate*, an deren Erfindung und Herstellung in den meisten Fällen außer dem Chemiker andere Fachleute wie Ärzte, Apotheker, Pharmakologen und Naturforscher beteiligt sind.

In diesen Präparaten ist eine größere oder kleinere Anzahl verschiedener Heilstoffe zu einem wirksamen Ganzen verbunden. Mineralien, chemische Produkte und Stoffe aus dem Pflanzenreich finden sich häufig nebeneinander. Die Zusammenstellungen sind so wohlüberlegt und kunstvoll, daß die Gesamtwirkung eine viel größere ist, als man sie durch bloßes Zusammenzählen der Einzelwirkungen erreichen könnte. Die Mischpräparate ermöglichen es auch oft, unerwünschte Nebenwirkungen einzelner Stoffe zu verhindern. Vor wenigen Jahrzehnten noch war die

Zahl der Mischpräparate recht gering, während sie heute sowohl der Anzahl wie auch der Verbreitung nach an der Spitze stehen. Gerade solche Präparate, welche durch die werbende Aufklärung den Verbrauchern besonders gut bekannt sind und denen sie auf Grund ihrer Erfahrungen gewisses Vertrauen entgegenbringen, erweisen sich häufig als solche Mittel. Auch alle die zahlreichen Mittel, die in Apotheken selbst hergestellt werden und im Handverkauf — also ohne ärztliches Rezept — dort erhältlich sind, bestehen aus derartigen Mischungen.

Die dritte Gruppe bilden diejenigen Arzneimittel, die den Anschauungen und Wünschen *bestimmter Einzelgruppen* Rechnung tragen. Es sind dies die Präparate der Homöopathie, Biochemie usw.

Wenn die deutsche Heilmittelindustrie heute Mühe, Geld und Zeit darauf verwendet, um die Verbraucher über die guten deutschen Heilmittel und ihre Anwendung zu unterrichten, so geschieht dies in erster Linie in Erfüllung der ihr zugewiesenen pflichtgemäßen Aufgaben. Ärzte und Heilpraktiker, Apotheker und Heilmittelindustrie sind gemeinsam *Diener an der deutschen Volksgesundheit*. So wie sie ihre Pflicht erfüllen, ihre Kenntnisse, Arbeitskraft und Tätigkeit in den Dienst des Ganzen stellen, so hat bei sachlicher Würdigung derjenige, dem diese Leistungen zugute kommen sollen, die Verpflichtung, auch hiervon Gebrauch zu machen, um Gefahren von seinem Körper und von der Gesundheit abzuwenden, und um Schäden, die entstanden sind, abzuhelfen. Ein gutes Heilmittel zur rechten Zeit angewandt, kann in Hunderttausenden, ja Millionen von Fällen dazu beitragen, Gefahren und Lasten von dem Einzelnen und von der Allgemeinheit fernzuhalten. Außerdem trägt die richtige Auswertung der guten deutschen Heilmittel zu ihrem Teil zur Hebung der deutschen Volkswirtschaft bei, indem sie weiteren Volksgenossen Arbeit und Brot gibt.

Die „Pflicht zur Gesundheit" ist in den meisten Fällen gleichbedeutend mit dem „*Willen* zur Gesundheit". Wer hat noch nicht erlebt, daß der unbedingte Wille, etwas zu leisten, die Möglichkeit geschaffen und die Kraft gegeben hat, diese Leistung tatsächlich zu vollbringen? Eiserner Wille befähigt z. B. eine Truppe, ganz unglaubliche Marschleistungen zu vollbringen, wie jüngst der Polenfeldzug bewiesen hat. Im täglichen Leben haben wir nicht minder Gelegenheit, durch Überwindung von Schwierigkeiten jeder Art unsere Willenskraft unter Beweis zu stellen. Besonders gilt dies in Krankheitsfällen, wo der Wille, wieder gesund zu werden, in Verbindung mit den geeigneten Mitteln in den meisten Fällen schon der Anfang des Gesundungsprozesses selber ist.

Ein unerläßlicher Bundesgenosse für den erfolgreichen Willenseinsatz ist das *Vertrauen*. Vertrauen zu sich selbst, zu den eigenen Widerstandskräften, zum Arzt, und zu den guten deutschen Heilmitteln. Nicht wenige deutsche Arzneimittelfirmen haben sich das ganz besondere Vertrauen ihrer Kunden erworben. Diese wissen: „Wenn ich ein solches Mittel nehme, dann hilft es auch." Und jemand, der ein Heilmittel zum ersten Mal in Gebrauch nimmt und das Gefühl hat: „Dieses Mittel wird mir helfen, wie es schon vielen anderen geholfen hat", tut damit schon den ersten Schritt auf dem Wege zur Besserung. Fester Wille und gläubiges Vertauen sind Grundpfeiler der Wiedergesundung!

Wenn wir waschen –

Von Dr. Hans Zimmer

Milliardenwerte stecken in den Wäscheschränken unseres Volkes. Die deutsche Hausfrau ist die Hüterin dieser Schätze, von ihr hängt es ab, ob die Familienwäsche ganzen Geschlechtern erhalten bleiben kann oder vorzeitig verbraucht und zerstört wird. Das Zauberwort, mit dem sie ihr Wissen, ihre Vor- und Umsicht, vor allem aber ihr Verantwortungsgefühl unter Beweis stellen kann, heißt „große Wäsche“, und was sie für diese braucht, kann sie nicht aus Büchern lernen, sondern ganz allein in der praktischen Übung des täglichen Lebens. Nur ihre Mutter kann in dem vielseitigen und verwickelten Geschäft der Wäsche ihre Anleiterin sein, wie schon deren Lehrmeisterin die Großmutter war.

Um so mehr kann man es aber verstehen, daß dieses schwere Geschäft für die deutsche Familie geradezu einen Freudentag bedeutet, und wenn man sich an sonnendurchfluteten schönen Sommertagen einmal das rege, ja gelegentlich ausgelassene Leben und Treiben ansieht, das auf den großen Rasenflächen der Bleich- und Trockenplätze herrscht, die auch heute noch hier und da ein „Stück Lunge“ im starren steinernen Körper der Städte darstellen, so begreift man das schöne Wort „Waschfest“ sehr wohl, ohne sich freilich etwas von der hohen Bedeutung des Waschens als Pflicht und Aufgabe abhandeln zu lassen.

Besonders für die Volksgesundheit ist eine überlegt und sachkundig durchgeführte Wäsche höchst bedeutungsvoll, denn richtig gewaschen gibt erstens Wäsche, die anzuziehen gesund ist, und mildert zweitens die großen Anstrengungen, die mit jeder Wäsche verbunden sind und immerhin eine recht beachtliche gesundheitliche Gefahr für die Wäscherin darstellen.





Zwei Hausfrauen bringen den gleichen Waschkorb zum Trockenplatz. Die eine plagt sich damit, man sieht es an ihrem Gesicht. Die andere braucht sich nicht anzustrengen. Sie leistet das gleiche und lacht dabei.

Der erste dieser beiden Punkte ist ohne weiteres zu verstehen. Mit der Wäsche wird ja nicht nur eine Reinigung, sondern zugleich auch eine zuverlässige Desinfektion erstrebt. Wie wichtig das bei Bett- und Leibwäsche ist, davon muß jeder durchdrungen sein, der je einmal an sich selbst die schlichte Wahrheit von Wilhelm Buschs Satz erlebt hat: „Wie fröhlich ist der Wandersmann, zieht er ein frisches Hemd sich an!“ Es stimmt schon, das Wechseln der Leibwäsche ersetzt bis zu einem gewissen Grade das tägliche Waschen des ganzen Körpers. Wir schicken

nach dem Wort des großen Pettenkofer „unsere Leibwäsche an unserer Statt ins Bad.“

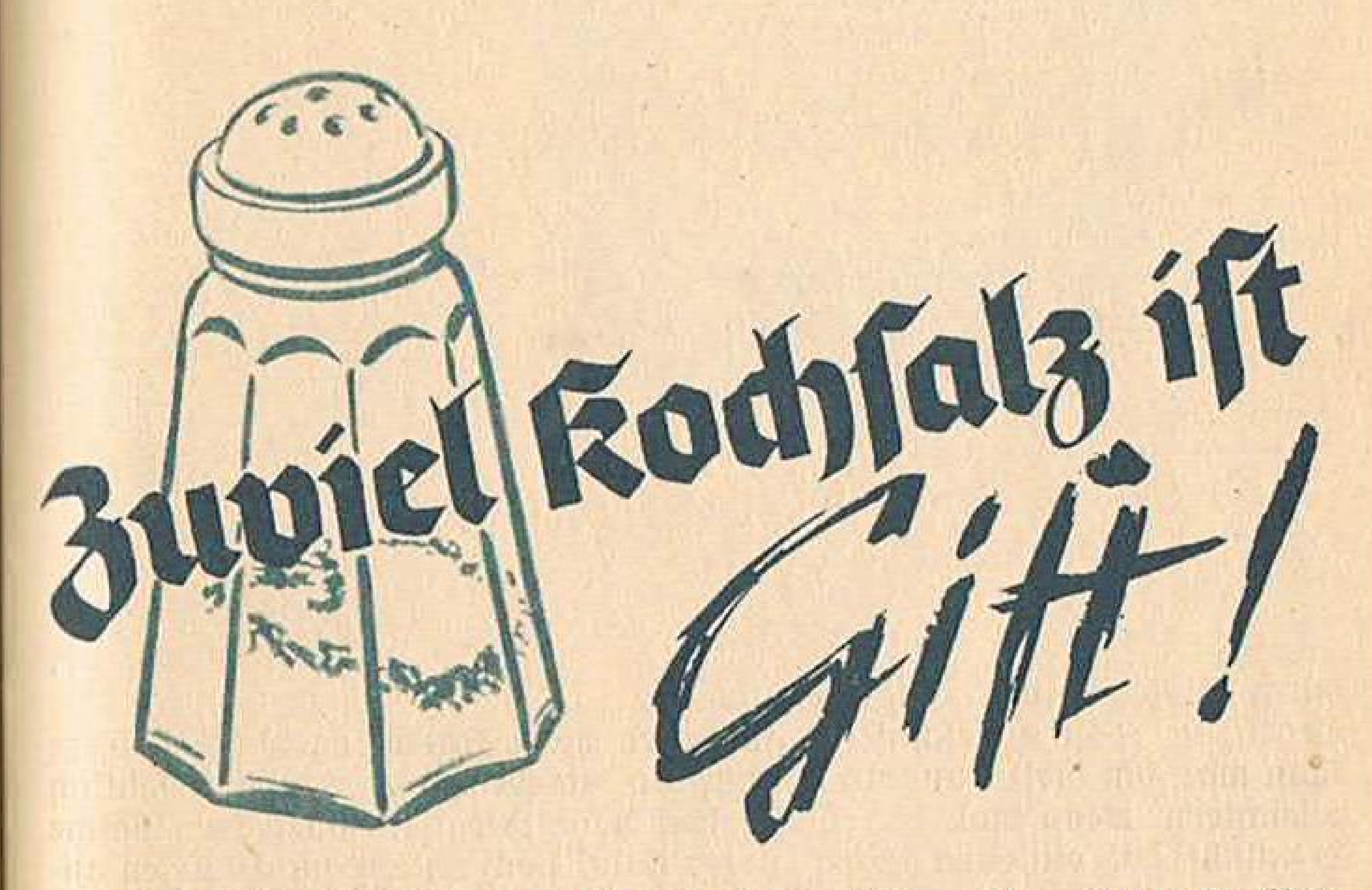
Nicht ganz so klar und einfach ist der zweite Fall, die Bedeutung der großen Wäsche für die Waschenden als mögliche Gefahrenquelle für ihre Gesundheit. Zweierlei ist da zu unterscheiden. Einmal kann die Wäscherin schon gewisse Leiden *besitzen*, und diese können sich durch die Anstrengungen der Wäsche *verschlimmern*. So vor allem *offene Beine*, vielleicht sogar mit aufgebrochenen Adern, die natürlich bei dem langen Stehen, das die Wäsche bedingt, keine Neigung zur Besserung zeigen, oder vielleicht auch *Schlaflosigkeit*, die ganz gewiß unter der Aufregung, wie sie Wäschetage immerhin mit sich bringen, ebenfalls unmöglich günstig beeinflußt werden kann.

Auf der anderen Seite stehen Leiden und Beschwerden, die gerade und unmittelbar die Wäsche als solche im Gefolge hat. Die schon erwähnten offenen Beine und *Krampfadern*, als ausgesprochenes Frauenleiden anzusprechen und von Blutstauungen verursacht, brauchen nicht schon vorhanden gewesen zu sein und sich nur verschlimmert zu haben, sondern ebenso häufig ist auch die Schuld an ihnen geradezu und allein der Wäsche zu geben. Sie sind sehr hartnäckig und erfordern u. U. Bettruhe und das Hochlegen des leidenden Beines. Fast so häufig wie Krampfadern stellen sich bei der Wäsche durch die Einwirkung von Wasser, Laugen und Soda *nässende Flechten* (Ekzeme) ein. Man kann sich mit dem kochenden Wasser *verbrennen*, kann sich die Finger *wundreiben* oder *Blasen* an ihnen kriegen. Im Winter oder auch zur Sommerszeit, indem man in den Zug kommt, können sich *Erkältungskrankheiten* einstellen, auf dieselbe Weise auch *Kreuzschmerzen*, die jedoch natürlich ebenso oft durch die gekrümmte Haltung beim Waschen hervorgerufen sein können. Entzündliche *Muskelreizungen* können durch allzu starke Beanspruchung entstehen, *Nasenbluten* durch allzu häufiges Bücken, *Kopfweh* durch Blutandrang infolge des Hantierens in der Sonne oder durch Gegenzug. Mit ungeschicktem Zugreifen beim Auswringen der Wäsche kann man sich dieses unnötig erschweren, umgekehrt aber auch wesentlich erleichtern, wenn man den Wäschestock beim Herausnehmen der Wäsche so anfaßt, daß ein etwa 15 cm langes Stück noch unter dem Ellbogen anliegt. Endlich kann's auch geschehen, daß „bunter“ (Stoff-) Wäsche die Farbe ausgeht, daß etwas von einem solchen Farbstoff beim Waschen in kleine Wunden an Händen oder Armen gerät, und daß man sich dadurch eine mehr oder minder schwere *Vergiftung* zuzieht.

Alle diese Leiden und Beschwerden im Gefolge der Wäsche dürfen keineswegs leicht genommen oder vernachlässigt werden. Auch hier gilt es, den Arzt lieber einmal zu viel als zu wenig zu befragen, wo für sie aber die Natur des Leidens nach früheren Erfahrungen oder Beratungen durch den Arzt feststeht, wissen ja gerade die Leser dieses Kalenders ganz genau, wo und wie sie erprobte Heilmittel dagegen erhalten.

Wir schließen diese kleine Plauderei mit einem ganz beiläufigen Hinweis auf die deutsche *Volkskunde*. Bekanntlich schlingt sie ihre abergläubischen Ranken immer nur um Personen, Ereignisse oder Dinge, an

denen sie und damit das deutsche Volk selbst ein besonderes lebhaftes Interesse nimmt. *Dazu gehört charakteristischerweise auch die große Wäsche.* Natürlich können wir hier nur ein paar Einzelheiten herausheben. Will eine Wäscherin gut Wetter zum Trocknen haben, so muß sie in eine Unterhose hineinlachen (Thüringen, Halle). Am Johannistag darf keine Wäsche über Nacht im Freien gelassen werden, weil der, welcher sie trägt, sonst den Krebs bekommt. (Mecklenburg). Gegen Krampfadern trägt man Muskatnüsse bei sich (Oldenburg). Auf eine bloße, kleine scherzhaft gemeinte Verleumdung aber läuft es natürlich nur hinaus, wenn Ehefrauen aus ihrem mehr oder weniger trockenen und sonnigen Waschwetter auf die eheliche Treue ihrer Gatten schließen zu dürfen glauben.



Die meisten Menschen empfinden einen Widerwillen gegen Speisen, die „zu nüchtern“ schmecken. Ja, es gibt sogar Leute genug, die sich einbilden, am Verbrauch von Gewürzen erkenne man die — Kultur eines Menschen. Bekanntlich spielt neben verschiedenen aus dem Auslande erst einzuführenden Gewürzen hier das Kochsalz — im Volksmunde kurz Salz genannt — eine wichtige Rolle.

Wer mit dem Salz nicht sparsam umgeht, pökelt sich lebendigen Leibes selbst ein. Über eintretende Schäden darf er sich dann nicht wundern. Denken wir nur daran, daß Kochsalz die Eigenschaft hat, Wasser anzuziehen. Zuviel Kochsalz im Körper begünstigt also die Aufschwemmung der Gewebe und hemmt die Ausscheidungen. Die Nieren werden geschädigt, aber auch die Drüsen, ja selbst die Nerven können in Mitleidenschaft gezogen werden. — Künftig also so wenig Salz wie möglich verbrauchen!



Die Leber, das größte drüsige Organ des menschlichen Körpers stellt
mit seinem ansehnlichen Gewicht von anderthalb bis zwei Kilo ein nach
modernsten Verfahren arbeitendes Laboratorium dar. Nicht nur Galle
und schwierig zusammengesetzte Stoffe werden in ihm gebildet, sondern
auch wirtschaftlich wird dort gearbeitet.

Eine Hauptaufgabe der Leber ist die Gallebereitung. Aus anfangs
nur ein tausendstel Millimeter dicken Gallengängen, die zwischen den
vieleckig würfeligen Leberzellen verlaufen, fließt die Galle schließlich in
dem fast bleistiftdicken Hauptgallengang zur Gallenblase; diese dickt die
Galle ein und gibt je nach Bedarf an den Darm ab. So liefert die Leber
täglich ein Liter Galle, die für den Körper zur geregelten Fettverdauung
unentbehrlich ist. Die Bestandteile der Galle werden alle von der Leber
gebildet, während das Blut das Rohmaterial dazu liefert. Es besteht
aus den in der Leber aufgelösten roten Blutkörperchen. Denn die
Lebensdauer eines Blutkörperchens im Blutkreislauf beträgt nur 6 bis
8 Wochen; dann hat es seine Schuldigkeit getan, kommt in das Labo-
ratorium der Leber, wird zerlegt, aufgelöst und in Gallenstoffe umge-
wandelt.

Die großartigste Leistung der Leber aber ist die Erzeugung des
Harnstoffs. Was menschlichem Erfindergeist erst 1828 geglückt ist — die
künstliche Herstellung einer Kohlenstoffverbindung, nämlich die des
Harnstoffs —, das macht die Leber in jedem Menschenkörper schon seit
Jahrtausenden. Aus den Endprodukten des Eiweißstoffwechsels, Kohlen-
säure und Ammoniak, die den Körper vergiften würden, bildet die Leber

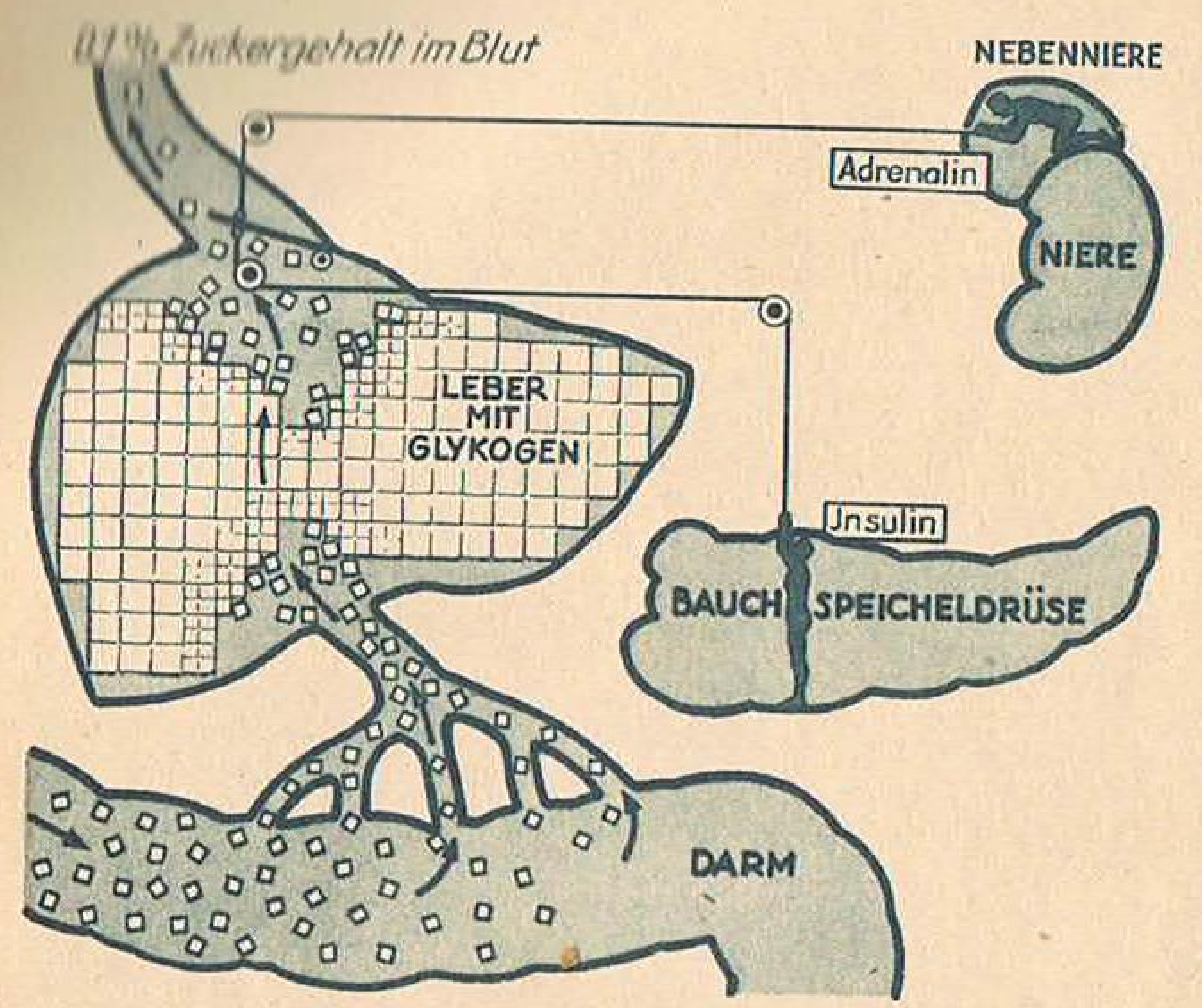
in höchst verwickeltem Aufbau den harmlosen Harnstoff. 35 Gramm Harnstoff, aus giftigsten und schädlichsten Bestandteilen zusammengesetzt, scheidet der Mensch täglich im Harn aus.

Aus dem Zellkern des genossenen Fleisches wird in der Leber die Harnsäure bereitet, die, wenn sie vermehrt ins Blut geleitet wird, zur Gicht und zu dem recht schmerzhaften Gichtanfall führen kann. Deshalb ist dem Gichtiker zellreiche Fleischkost streng verboten. Sein Körper kann die Harnsäure nicht verarbeiten, der geplagte Kranke bekäme erneut seinen gefürchteten Gichtanfall.

Sehr interessant ist der intermediäre Fettstoffwechsel, den die Leber fast allein beherrscht. Sollen vom Körper Fette verarbeitet werden, so werden sie in die Hexenküche der Leber geschickt, um dort in einfachere chemische Stoffe gespalten und abgebaut zu werden, die dem Körper als Energiequelle dienen. Beim Zuckerkranken arbeitet diese Sonderabteilung der Leber für den intermediären Fettstoffwechsel nicht mehr ordnungsgemäß. Die Leber des Zuckerkranken kann die Fettstoffe nicht mehr richtig zerlegen.

Mit vollem Recht wird die Leber auch als Entgiftungsorgan des Körpers bezeichnet. Wir hörten schon, daß von ihr das giftige Ammoniak einfach zur Bildung von unschädlichem Harnstoff verwendet wird. Das Laboratorium arbeitet so vorzüglich, daß es die meisten Gifte, die aus dem Stoffwechsel herrühren oder die sonst in den Körper gelangen, abfängt, entgiftet und wieder ausscheidet. So durchlaufen fast alle Arzneimittel, die zwar nicht immer Gifte, aber doch meist körperfremde Stoffe sind, die Kontrolle der Leber. Sind es Gifte, die ja nur kurz wirken sollen, werden sie sofort unschädlich gemacht und zu Ausscheidungsprodukten umgewandelt. Da kann es also geschehen, daß die Leber rascher und gründlicher arbeitet, als dem Arzt lieb ist.

Sehr verantwortungsvoll ist die Tätigkeit einer anderen Abteilung im Leberlaboratorium, wo die künstliche Herstellung von Glykogen, auch „tierische Stärke" genannt, betrieben wird. Aus den stärkehaltigen Nahrungsmitteln entstehen bereits im Magen und Darm durch Aufspaltung und Umlagerung einfachere chemische Zucker, die in die Leber gebracht und dort auf kunstreiche Art zu Glykogen aufgebaut werden. Aber nicht nur Glykogenfabrik ist diese Sonderabteilung der Leber, sondern zugleich auch Speicherraum für diesen Stoff, der im Bedarfsfalle wieder an den Körper ausgegeben wird. Die Bedeutung der Glykogensynthese und -speicherung in der Leber liegt wohl darin, eine zu reichliche Zufuhr von Zucker in den Körper zu verhindern. So sorgt die Leber auch dafür, daß das Blut nie mehr oder weniger als genau 0,1 v. H. Zucker enthält. Spritzt man in die Blutbahn eines Gesunden eine konzentrierte Zuckerlösung, so wird man nach wenigen Minuten in einer Blutprobe doch nicht mehr als 0,1 v. H. Zuckergehalt feststellen können. So prompt wird von der Leber der überschüssige Zucker abgefangen, zu Glykogen umgebaut und als Vorrat gespeichert. Beim Zuckerkranken ist diese Umsetzung erheblich gestört. Der für die Körper- und Gewebsernährung so wichtige Traubenzucker wird von ihm unausgesetzt mit dem Harn ausgeschieden. Die Glykogenvorräte der Leber können bis zu 16 v. H. des Lebergewichtes betragen. Leidet der Mensch Hunger, dann wird das



Die Regulierung des Zuckerstoffwechsels.
Der Zucker wird — vom Darm kommend — in der Leber zu Glykogen aufgebaut und dann nach Bedarf an das Blut wieder abgegeben. Der Arzt kann bei Störungen hier regulierend eingreifen: Einspritzungen von „Adrenalin“ fördern den Zuckerabfluß, solche mit „Insulin“ hemmen ihn.

Magazin geöffnet, Glykogen hervorgeholt, an Ort und Stelle der beste Nähr- und Brennstoff, Traubenzucker, daraus fabriziert und dem Körper zugeführt.

Auch bei Muskelarbeit wird Leberglykogen verbraucht, und zwar in ungeheurer Menge. In fünf bis sechs Stunden anstrengender Muskelarbeit muß die Leber ebensoviel Traubenzucker ausgeben, wie bei vier Wochen lang anhaltendem Hungern vom Organismus gebraucht würde.

Nach neueren Untersuchungen wird auch das Fibrinogen, ein für die Blutgerinnung bei Verletzungen überaus wichtiger Stoff, von der Leber gebildet.

Wahrscheinlich vollbringt dieses moderne Laboratorium noch eine ganze Reihe von Wundern, die bis heute noch nicht erforscht sind.

Auch EISEN braucht der Körper

Von Dr. Karl Fr. Hoffmann

Unter den Mineralstoffen spielen eine große Rolle Kalzium und Eisen. Letzteres ist größtenteils gebunden an den roten Farbstoff, das Hämoglobin der roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Man hat berechnet, daß im Körper eines rund 70 kg schweren Menschen ungefähr 3,1—3,3 g Eisen vorhanden sind, wovon 87,1% im Blute vorkommen. In geringen Mengen findet sich Eisen aber auch im Serum (Blutwasser). Da die roten Blutkörperchen in der Leber und Milz abgebaut werden und ihre Neubildung im roten Knochenmark erfolgt, so enthalten auch diese Gewebe Eisen. In der Leber wird ferner aus der Nahrung stammendes und durch den Darm aufgenommenes Eisen aufgespeichert. Auch die Milz verfügt über größere Eisenvorräte, da 80 v. H. des durch den Abbau der roten Blutkörperchen freiwerdenden Eisens in diesem Organ zurückgehalten werden. Nur 20 v. H. werden größtenteils durch den Darm ausgeschieden.

Die große Bedeutung des Eisens für den Stoffwechselhaushalt im Organismus beruht auf der Eigenschaft des Hämoglobins, Sauerstoff aufzunehmen, den Geweben zuzuführen und dort abzugeben. Weiterhin nimmt das Hämoglobin in geringen Mengen Kohlensäure aus den Geweben auf. Der gute Ablauf der Gewebs- oder inneren Atmung, von dem die geordnete Tätigkeit des Stoffwechsels in den einzelnen Zellen abhängt, wird bedingt von der Blutversorgung (Kreislauftätigkeit) einerseits und vom Hämoglobingehalt andererseits.

Da im Körper sich dauernd ein Eisenstoffwechsel vollzieht, indem die eisenhaltigen Blutzellen zerfallen und kleine Eisenmengen ständig sowohl durch den Harn wie auch größtenteils durch den Stuhl nach außen abgegeben werden, so müssen wir durch die Nahrung den Verlust, der einige Milligramm täglich beträgt, wieder ausgleichen. Durch eine gemischte Kost kann in gesunden Tagen der Bedarf des Körpers an Eisen in befriedigender Weise gedeckt werden. Wertvolle Eisenspender unter den Nahrungsmitteln sind Eier, Leber, Milz, Knochenmark sowie alle aus Blut bereiteten Speisen. Weiterhin enthält das Trinkwasser geringe Eisenmengen in Form von kohlensaurem Eisen (Ferrohydrokarbonat). Unter dem Obst zeichnen sich durch größeren Eisengehalt Äpfel und Erdbeeren aus. Unter den Gemüsen sind eisenhaltig Bohnen, Erbsen, Linsen und vor allem die grünen Blätter von Spinat und Mangold. Die grünen Salate z. B. Brunnenkresse, Feld-, Kopf- und Endiviensalat sowie die jungen Blätter von Beinwell, Löffelkraut, Löwenzahn, Sauerampfer, Schlüsselblume, Wegerich und Wiesenkraut besitzen neben reichlichen Mengen an Vitamin A, B und C auch einen beträchtlichen Eisengehalt.

Erleidet aber der Körper große Eisenverluste oder ist der Organismus nicht in der Lage Eisen zu stapeln, so erfährt der ganze Stoffwechselhaus-

halt eine schwere Schädigung. Kann nämlich der Eisenverlust nicht durch die Depots des Körpers gedeckt werden, so kommt es zur Blutarmut an Eisen (Eisenmangelanämie). Die Eisenverarmung zeichnet sich aus durch eine Verminderung des Farbstoffgehaltes in den einzelnen roten Blutkörperchen neben einer Schädigung des Zellaufbaus. Hand in Hand damit gehen Veränderungen in der Haut und an den Schleimhäuten vor. So ist die Haut meist welk und trocken und die Nägel zeigen eine große Brüchigkeit. Das Zahnfleisch und die Mundschleimhaut bluten leicht. Auf der Zunge entsteht vielfach ein lästiges Brennen. Ferner weisen Rücken und Ränder der Zunge oft rote Flecken und Streifen auf neben einem mehr oder weniger starken Schwund der Wärzchen. Im übrigen kommt der Eisenmangel zum Ausdruck in Form einer allgemeinen Schwäche und Schlaffheit, die mit Appetitlosigkeit einhergehen.

Eine häufige Ursache der Eisenverarmung sind ein- oder mehrmalige Blutverluste. Erinnert sei an die zahlreichen Blutungsmöglichkeiten aus dem Magendarmkanal, der Nase, der Nieren, der Lunge usw. Die Monatsblutung der Frau führt zu einem nicht unbeträchtlichen Eisenverlust (rund 50 mg). Diese Tatsache dürfte wahrscheinlich die Ursache sein für einen verminderten Hämoglobin- und Erythrozytengehalt des weiblichen Geschlechts. Ferner kann durch eine dauernd eisenarme Ernährung ein Eisenmangelzustand ausgelöst werden. Eine Kost, die überwiegend aus Kartoffeln, Reis, Mehl und Brot besteht, ist sehr eisenarm. Auch eine Diät aus Milch und Mehlbreien enthält nur geringe Mengen an Eisen. Besonders wenig Eisen enthält die Milch von Ziegen. Die Vitaminforschung hat neuerdings festgestellt, daß nicht immer Mangel an Eisen, sondern an Vitamin C und gelegentlich an Vitamin B_2 zu Eisenmangel führen kann, da diese Vitamine einen wesentlichen Einfluß auf die Aufsaugung des Eisens ausüben. Manchmal besteht eine Störung in der Aufschließung des Eisens der Nahrung, wodurch dann natürlich auch eine Aufsaugung unterbleiben muß. Wahrscheinlich erfolgt die Umwandlung des dreiwertigen Eisens in das zweiwertige aufsaugbare Eisen in den Zellen der Magenschleimhaut. Bei einer Reihe von Magenkrankheiten unterbleibt dieser Vorgang, wie durch Versuche festgestellt werden konnte. Weiterhin veranlassen schwere Infektionskrankheiten einen Eisenmangel, da hierbei der Blutzerfall teilweise gesteigert ist und teilweise das Eisen zum reticuloendothelialen System (= System funktionell zusammengehörender mesenchymaler Zellen) abwandert, wo es wahrscheinlich die Abwehrkräfte unterstützt. Ähnlich liegen die Verhältnisse bei Neubildungen und bei der Weißblütigkeit (Leukämie).

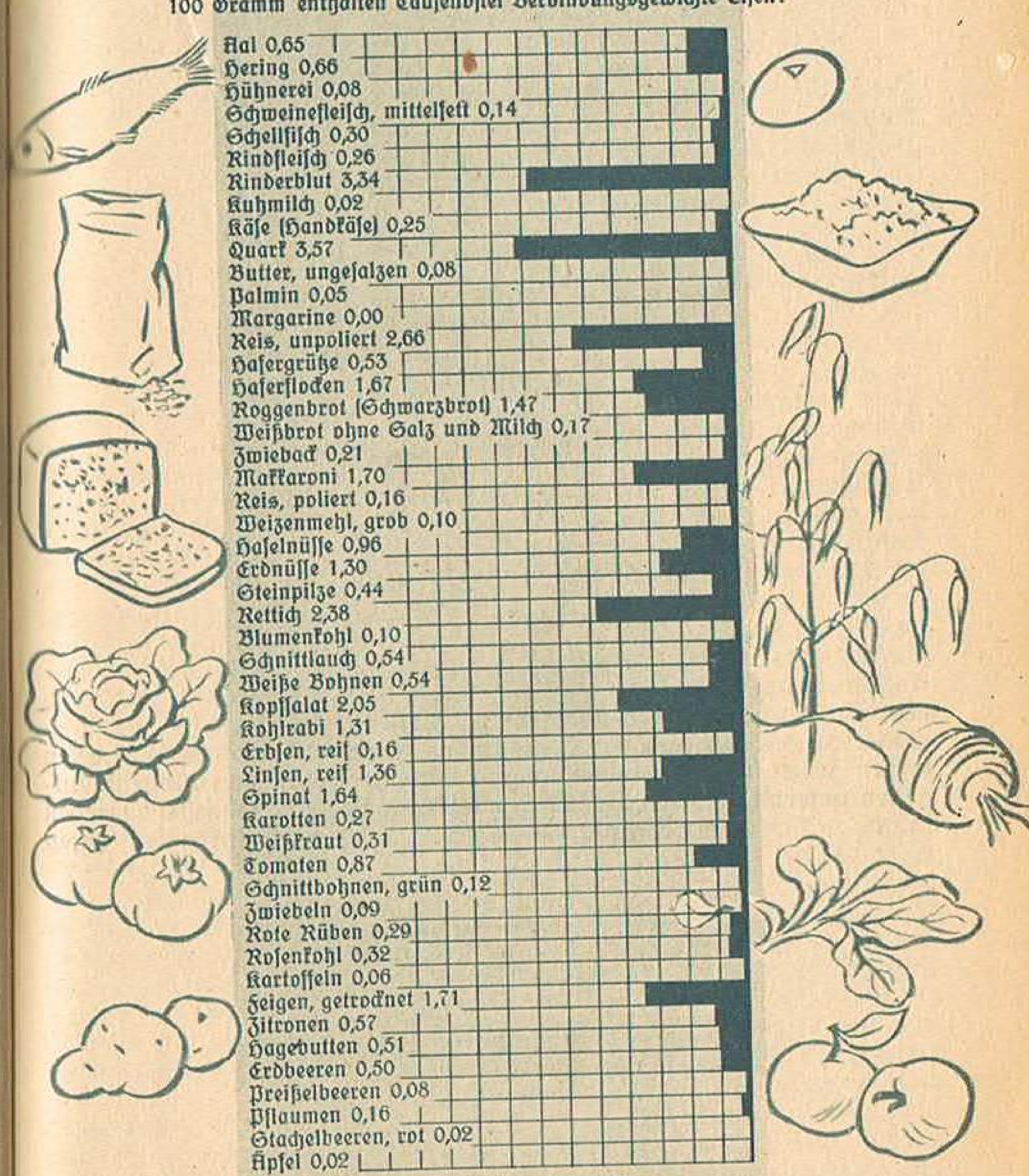
Die Beseitigung der Eisenmangelzustände ist hauptsächlich abhängig von der Behandlung des Grundübels z. B. Aufdeckung und Verhinderung von Blutungen oder Beseitigung von Magendarmstörungen. Als unterstützende Heilmaßnahme bewährt sich die Zufuhr von Eisen. Seit langer Zeit erfreuen sich daher zweiwertige Eisenverbindungen einer großen Beliebtheit bei Eisenmangelzuständen. In letzter Zeit gibt man auf Grund neuer Erkenntnisse Eisen in Verbindung mit Vitamin C in Form des ascorbinsauren Eisens. Durch diese Zusammenstellung, die bereits in sehr kleinen Mengen wirkt, erfolgt eine vorzügliche Aufsaugung des Eisens.

Tabelle

über den Eisengehalt der Nahrungsmittel nach Dr. Rudolf Franck

(Moderne Ernährungstherapie, Berlin 1938)

100 Gramm enthalten Tausendstel Verbindungsgewichte Eisen:



Die Gesamtmenge des im menschlichen Körper enthaltenen Eisens beträgt 2,4–3,2 g, wovon 85% auf das Bluthämoglobin entfallen. 20% des durch den Abbau der roten Blutkörperchen freiwerdenden Eisens gelangt in die Leber und wird durch die Galle in den Darm ausgeschieden.



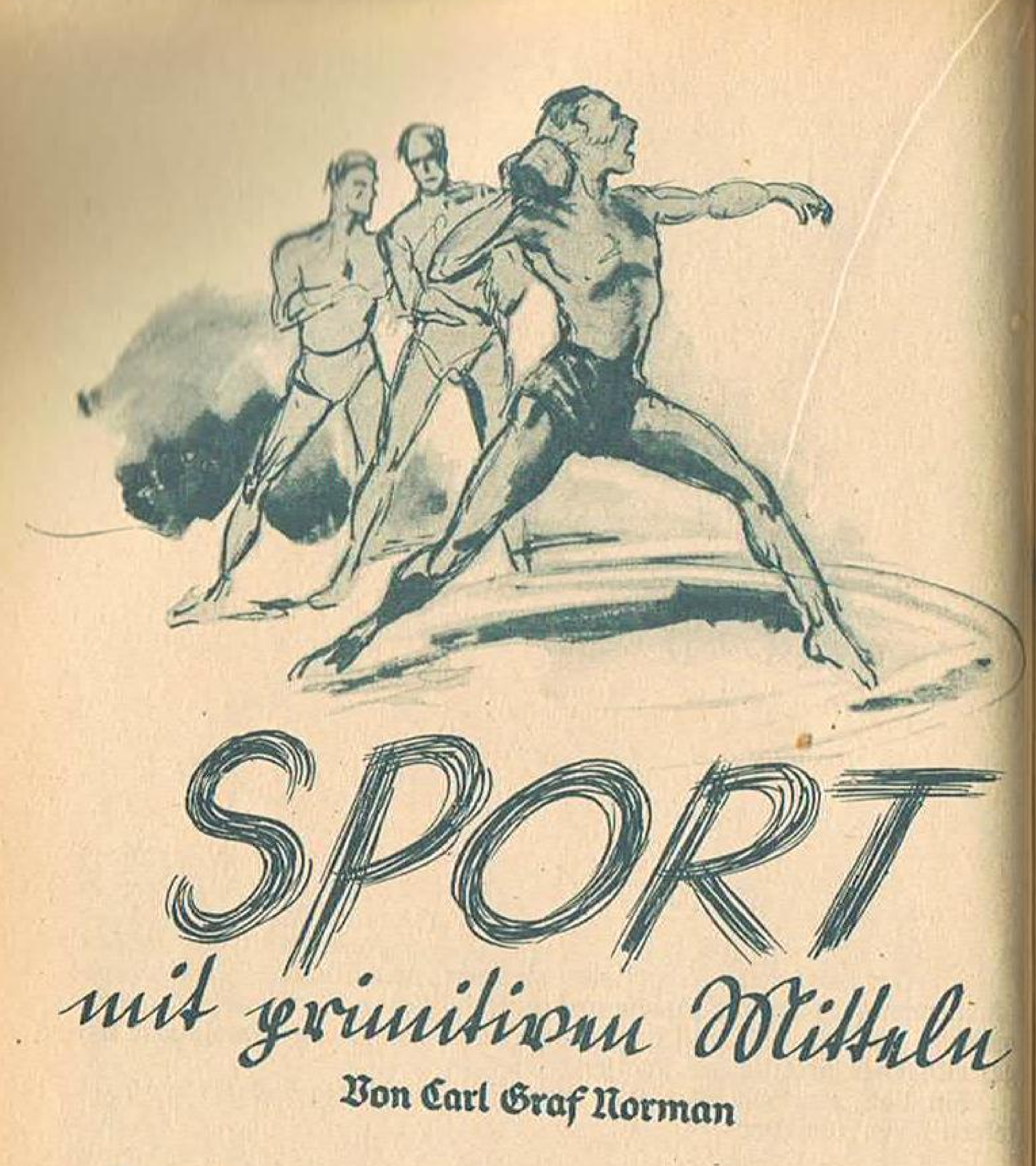
Kratzen ist gefährlich!

Wohl zu den quälendsten Empfindungen gehört das Jucken der Haut. Diese unangenehme Erscheinung ist auf zahlreiche Ursachen zurückzuführen. So kann ein Reizzustand der Nervenendigungen, wodurch die juckende Empfindung ausgelöst wird, hervorgerufen werden durch Stoffwechselprodukte, die bei Allgemeinstörungen im Blute kreisen. Ferner verursachen alle mit Entzündungserscheinungen einhergehenden Hautkrankheiten einen störenden Juckreiz. Das Greisenalter wird nicht selten durch ein hartnäckiges Jucken belästigt, das durch eine Reizung der Nerven in der Haut infolge Nachlassen der Elastizität und der Blutversorgung bedingt ist. Auch der Stich von Insekten sowie durch Kleintiere verursachte Leiden gehen sehr oft mit starkem Jucken einher.

Als einfachstes und bequemstes Mittel gilt bei vielen zur Linderung des Juckreizes das Kratzen mit den Fingernägeln. Dieses Verfahren hat aber zahlreiche Nachteile an die man zunächst nicht denkt. So hält die durch Kratzen hervorgerufene Linderung nicht lange an. Man sieht sich daher genötigt, wiederum zu kratzen. Durch die wiederholte Bearbeitung der Haut mit den Fingernägeln kommt es zu einer starken Reizung und oft auch zu einer oberflächlichen Hautverletzung, der sog. Hautabschürfung. Es ist also durch Entfernen der Hornhaut zu einer Wunde gekommen, in die bei ungenügendem Schutz z. B. Fehlen eines Verbandes, von außen Keime aller Art, also auch krankmachende, gelangen und dann eine schwere eitrige Entzündung verursachen können. Ferner können die durch Kratzen entstandenen kleinen Hautwunden sofort mit Infektionserregern beschickt werden. Sind doch die Fingernägel vom hygienischen Standpunkt niemals als sauber und keimfrei zu betrachten, auch wenn man sie noch so gründlich gewaschen hat.

Auch aus ästhetischen Gründen sollte das Kratzen mit den Fingernägeln unterlassen werden. Zur örtlichen Bekämpfung des Juckreizes sind an Stelle des gefährlichen Kratzens Abwaschungen mit einem Zusatz von Zitrone, ferner mit Essigwasser (1 Teil Weinessig auf 2 Teile Wasser) oder mit Mentholspiritus vorzunehmen. Auch das Einreiben der Haut mit Kühlsalben befreit uns von dem unangenehmen Juckreiz.

Über das runde Hautstückchen bei A ist gerade die kratzende Hand hinweggegangen. In der Vergrößerung B des gleichen Hautstückes im Querschnitt erkennt man den Schaden: die Hornhautschicht wurde bei a völlig zerstört, die feinen Blutgefäße bei b und c verletzt, es blutet. Die Schmutzteilchen bei d können leicht in die Blutbahn eindringen und der Haut, vielleicht darüber hinaus dem Bein oder gar dem ganzen Körper gefährlich werden. Also: Kratze nicht!

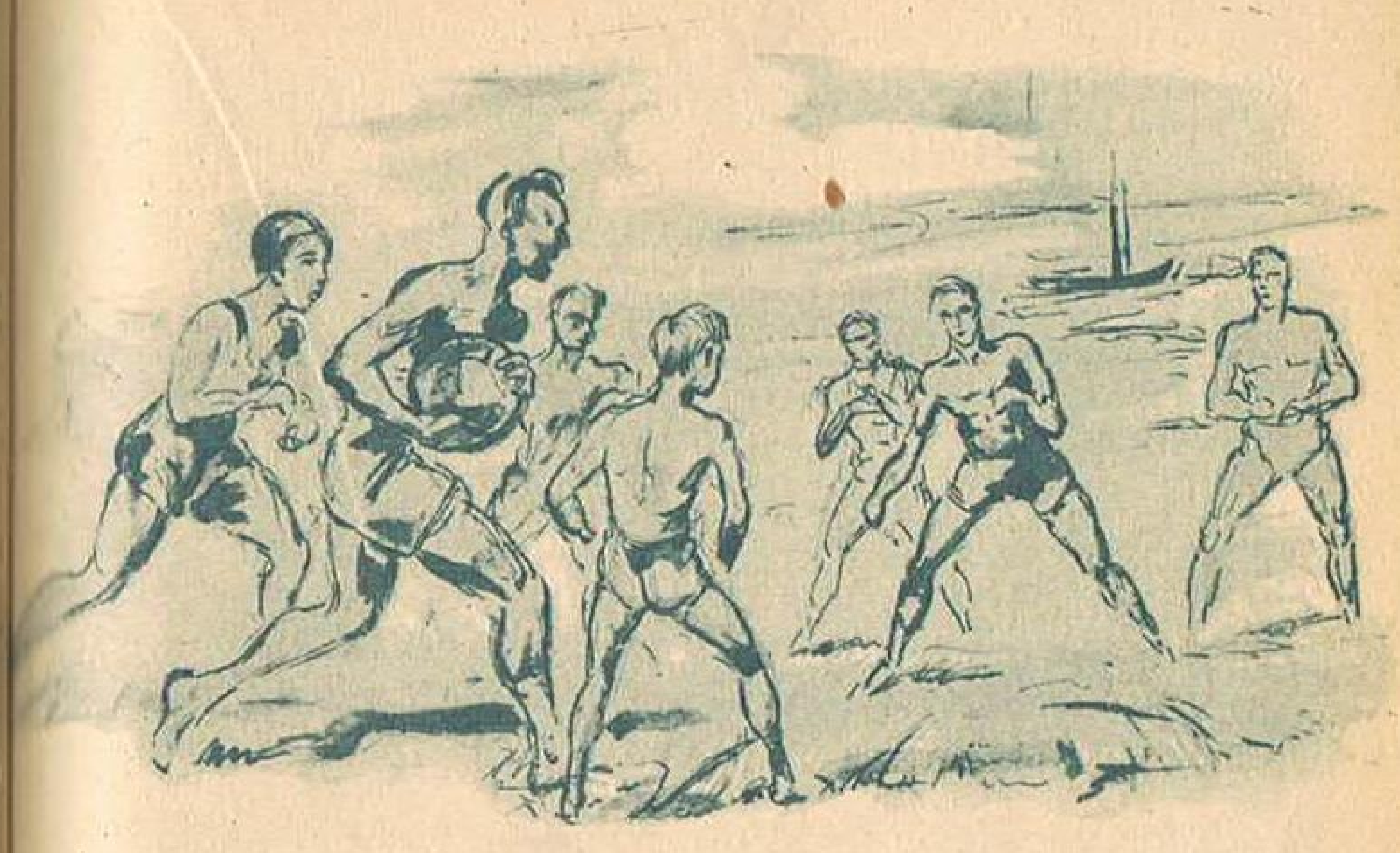


SPORT mit primitiven Mitteln

Von Carl Graf Norman

Manche Menschen besitzen die geheimnisvolle Gabe, ihre Umgebung in angeregte Stimmung zu bringen und stets gute Laune zu schaffen. Bisweilen, wenn Langeweile aufzukommen droht, sind solche Menschen, denen man oft den scherzhaft-anerkennenden Titel „Betriebsnudel" gibt, nahezu unbezahlbar. Ihre „geheimnisvolle" Gabe ist allerdings eine ganz natürliche Eigenschaft: Sie verstehen es, das Leben durch kleine, nette Einfälle zu „würzen" und jeder Situation eigene Seiten abzugewinnen.

Auch bei Ausflügen und Spaziergängen zeigt es sich besonders deutlich, wie wertvoll die Fähigkeit zeitgemäßer Einfälle ist. In Sonne und frischer Luft bekommt man nämlich häufig Lust, sich ganz unprogrammgemäß sportlich zu betätigen. Vor allem im Herbst, wenn die kühlere



Mit einem Ball kann man in fröhlicher Runde viele sportliche Spiele treiben. Allein schon die Grundform des Ballspielens, das Zuwerfen und Fangen, ist eine gute sportliche Übung

Luft zur Bewegung reizt. Doch ein Sportplatz oder die üblichen Geräte stehen in solchen Fällen begreiflicherweise selten zur Verfügung. Aber es wäre ganz falsch, sich deshalb das Vergnügen eines abwechslungsreichen (und gesunden!) sportlichen Zwischenspieles entgehen zu lassen. Mit ein wenig Erfindungsgabe kann man mit den primitivsten Mitteln verschiedenartige sportliche Spiele und unterhaltsame Wettkämpfe gewissermaßen „aus dem Stegreif inszenieren" und damit eine Atmosphäre ungezwungener Fröhlichkeit schaffen.

Ein Ball, ein Seil oder auch nur ein mehrpfündiger Stein genügen, sofern Phantasie etwas mit ihnen anzufangen weiß, vollkommen, um die lustigsten Spiele anzuzetteln. Es ist eine altbekannte Tatsache, daß Not erfinderisch macht. Aber auch ohne Not erfinderisch zu sein — das ist wahre Lebenskunst!

Überlegen wir einmal, wozu ein einfacher Ball beliebiger Größe — d. h., er darf natürlich kein kirschgroßes Kügelchen sein und auch die Dimensionen eines Fußballes möglichst nicht überschreiten — dienen kann.

Allein schon das Werfen und Fangen, die Urform jedes Ballspiels also, ist eine Bewegungsart, die spannkräftig macht, die Muskeln lockert, den Blick schärft und die Konzentrationsfähigkeit stärkt.

Wem das reine Werfen und Fangen zu eintönig wird, der mag getrost eine kleine sportliche Note hinzufügen. Ist eine größere Anzahl von Personen bewegungslustig, so gibt es die zahllosen allbekannten Ballspiele, die selbstverständlich nicht immer nach den starren Regeln für

Größe des Spielfeldes und Zahl der Teilnehmer ausgeführt werden müssen. Im Gegenteil — Sinn dieser Spiele aus dem Stegreif ist ja immer ihre Zwanglosigkeit. Wenn nur wenige (etwa zwei bis fünf) Personen beisammen sind, so eignet sich das „Torschießen" sehr gut. Zwischen zwei Bäumen, zwei in den Boden gerammten Stöcken oder auch nur zwischen markierten Punkten auf der Erde nimmt der Torhüter Stellung, während die anderen nach gegenseitigem Zuspiel oder abwechselnd versuchen, den Ball durch das Tor zu schießen. Natürlich darf der Ball nicht höher geworfen werden, als er mit ausgestrecktem Arm zu erreichen wäre. Wer zuerst eine bestimmte Zahl von Treffern erzielt hat, darf den Posten des Tormanns einnehmen.

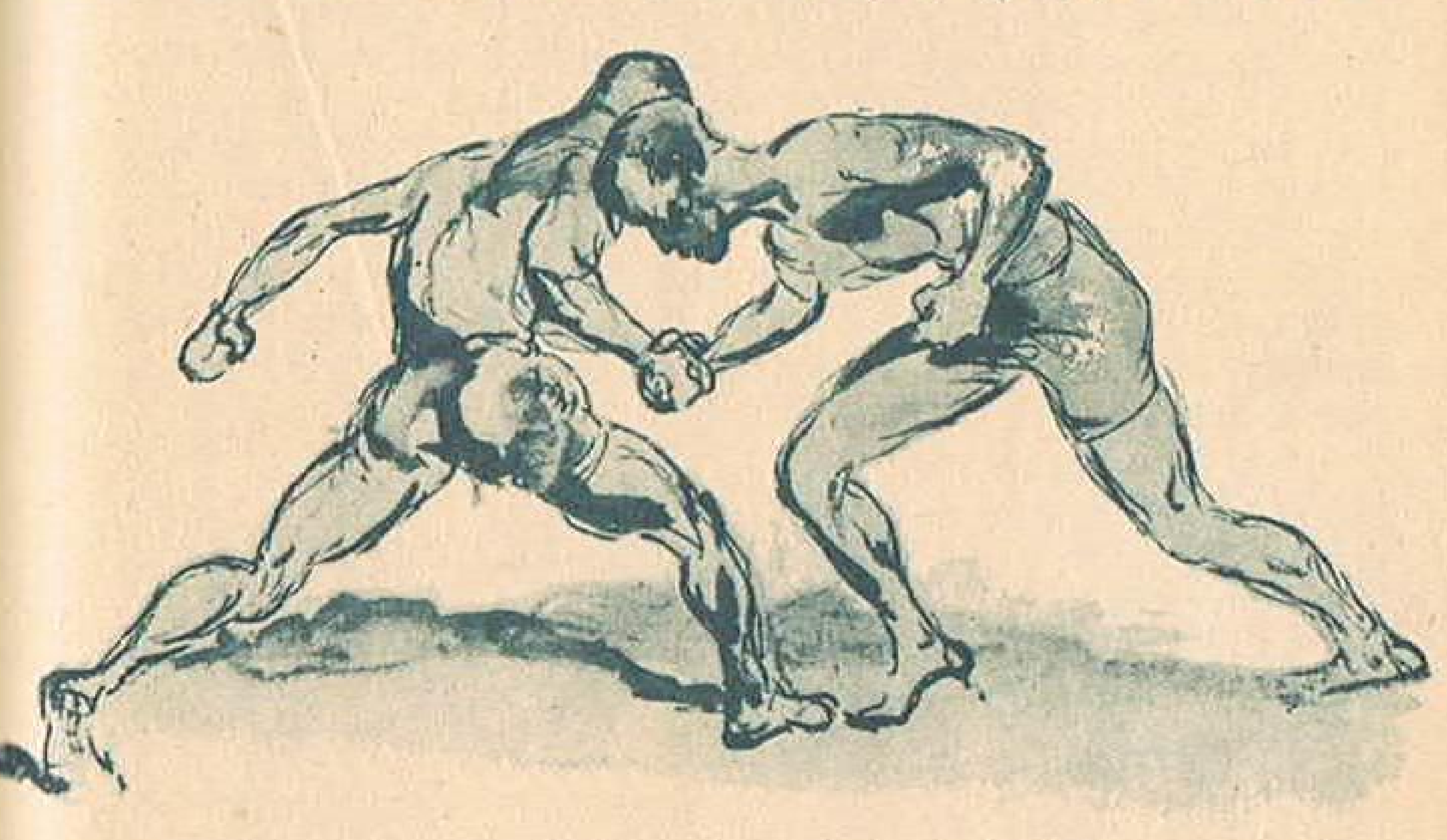
Nach dem — allerdings abgewandelten — Grundsatz des alten friesischen „Klootschießens" läßt sich ein hübsches Ballspiel durchführen, für das allerdings eine verhältnismäßig weite Strecke erforderlich ist. Zunächst werden zwei Parteien gebildet. Ein Spieler wirft den Ball mit voller Kraft so weit wie möglich. An dem Punkte seines Niederfalles nimmt ihn ein Mitglied der Gegenpartei und schleudert ihn zurück. So geht es abwechselnd, bis eine Mannschaft die andere bis zu einem bestimmten vorher bezeichneten Punkt zurückgedrängt hat. Um die Flugweite des gegnerischen Wurfes zu verkürzen, kann der Ball auch in der Luft abgefangen werden. Das gleiche Spiel macht auch im Wasser viel



Tauziehen, ein Spiel, das wir alle von der Schule her kennen

Spaß. Die beiden Parteien brauchen nur aus je einem Spieler zu bestehen.

Nach den Regeln des Ringtennis läßt sich noch ein launiges Spiel mit einem einfachen Ball veranstalten. Im Sande oder im Grase ist ein Spielfeld von etwa viermal 8 Meter leicht in großen Umrissen zu markieren, das in zwei Hälften geteilt wird. In jedem Quadrat steht eine gleiche Anzahl von Spielern, die den Ball abwechselnd hin- und zurückwerfen. Wirft ein Spieler den Ball außerhalb des Feldes oder kann er ihn vor dem Auffallen auf den Boden nicht fangen, so bedeutet das



Ein altes bayerisches Kampfspiel. Die beiden Gegner stellen sich gegeneinander und versuchen den Partner aus dem Kreis zu drücken.

einen Fehlerpunkt. Das Zählen dieser Punkte erfolgt entweder nach der beim Tennis gebräuchlichen Art oder bis zu zehn Fehlern, die einen „Satz" bedeuten. Geworfen darf nur von unten nach oben werden und der Ball muß mindestens Schulterhöhe mit seiner Flugkurve erreichen. Hat man ein Seil zur Hand, das in Schulterhöhe zwischen den beiden Feldquadraten gespannt wird — dann um so besser.

Fehlt ein Ball und steht dafür eine Schnur oder ein Seil zur Verfügung, so gibt es verschiedene Möglichkeiten zu sportlicher Bewegung mit diesem primitiven Hilfsmittel. Besonders das Seilspringen, das Kinder so gern ausüben, ist nicht zu verachten! Wie elastisch und locker es macht, vermag jeder Boxer zu bestätigen. Jeder „Ritter der Faust", angefangen bei einem Amateur-Fliegengewichtler bis zu Max Schmeling, zählt das Seilspringen zu seinem eisernen Trainings-Bestandteil. Es ist übrigens gar nicht so leicht, wie es erscheinen mag. Derjenige, dem es ungewohnt ist, wird sich oft genug die Füße in dem Seil „verheddern", ehe er den richtigen Takt heraus hat. Und ist es so weit, dann wird er spüren, wie prächtig diese kindlich leicht erscheinende, einfache Übung den ganzen Körper beweglich, voll federnder Schwungkraft macht.

Über ein Seil, das man kurz zwischen den Händen faßt, hinüberzusteigen — das ist wahrer Balsam für die Gelenke der Kniee, Schultern

und Hüften. Je besser man es kann, desto näher rückt man mit den Händen aneinander. Wer schließlich so weit gelangt, daß er die Finger ohne Seil ineinander legen und, ohne sie zu lösen, gewissermaßen durch seine Arme hindurchsteigen kann, der darf sich schon getrost als ein halber Schlangenmensch betrachten.

Zwischen zwei Pflöcken gespannt, vermag die Schnur dann auch als Hochsprungleine zu dienen. Aus dem Stand, mit Anlauf oder „einbeinig“, kann man abwechselnd hinüberspringen. Zu beachten ist nur, daß die Schnur nicht zu sehr befestigt wird und man dadurch beim Reißen nicht unglücklich fällt. Und auch den Boden soll man sich vorher eingehend betrachten. Ein verstauchter Knöchel, den man sich auf hartem Boden leicht holen kann, ist ärgerlicher, als das Vergnügen des Springens wert ist. Ist das Seil lang und stark genug, dann lasse man sich nicht die Gelegenheit entgehen, das ebenso alte wie beliebte Tauziehen zu versuchen!

Fehlt aber sowohl Ball wie auch Schnur, so braucht man immer noch nicht zu verzweifeln. Ein ganz gewöhnlicher Feldstein von einigen Pfund Gewicht kann zum „Kugelstoßen“ dienen. Auch in diesem Fall macht eine freie Abwandlung des „Klootschießens“ diese Übung für mehrere Personen reizvoller. Einen mittelschweren Stein nicht zu hoch emporwerfen und wieder auffangen, ist eine ganz primitive Bewegung, deren Segnungen der Ungeübte vielleicht am besten erst tags darauf an einem heilsamen „Muskelkater“ in den Oberarmen und Schultermuskeln verspürt ...

Dies sind nur einige Anregungen zu sportlicher Betätigung mit primitiven Mitteln und in zwangloser Weise. Es bleibt jedem überlassen, durch Erfindungsgabe, die den äußeren Bedingungen angepaßt ist, noch viele andere unterhaltsame Spiele aus dem Augenblick heraus zu schaffen. Jedenfalls gilt hier wie stets das Wort, daß die Abwechslung erfreut.



Seilspringen macht locker und elastisch und gehört deshalb auch zum täglichen Training des Boxers.
Zeichnungen: Erhardt Erdmann, Bilderdienst Scherl

Die Haut lenkt Gabel und Löffel

Von Professor Dr. W. Fritzsche.

Die Bewegungen unseres Körpers werden durch Willensantriebe veranlaßt, aber der geordnete, zielgerechte Ablauf des beabsichtigten Tuns, z. B. unserer Arme und Beine, muß durch besondere Sinne geregelt werden.

Solche Lenkung zum geschickten und harmonisch zusammengepaßten Ablauf unserer Bewegungen besorgen z. B. ohne unser Willenszutun die Augen. An besonderen Erkrankungen wird das deutlich. Ist etwa die Nervenleitung von außen zum Gehirn hin im Rückenmark gestört, dann machen die Beine schlendernde, ausfahrende Bewegungen. Sie werden zu hoch gehoben und nach vorn geworfen und überstreckt. Hier vermitteln die Augen die Maße, so daß der Kranke nicht hinstürzt. Schließt er die Augen, so schwankt sein Körper, bis er zuletzt umfällt.

Oder ein anderes Beispiel. Durch Aufschlagen des Nackens auf einen spitzen Gegenstand kann das Halsmark auf der hinteren rechten Seite beschädigt sein. Der Verunglückte weiß jetzt nichts von seinem rechten Arm, wenn er nicht hinsieht. Nur unter Aufsicht der Augen läßt er sich richtig bewegen. Der gehobene Arm sinkt jedoch herab, sobald sich die Augen schließen, und den Fingern entgleitet ein angefaßter Gegenstand, ohne daß dieser Vorgang dem Kranken bewußt wird.

So bedeutungsvoll hiernach der Beistand der Augen auch ist, die Hauptarbeit, die Bewegungen unserer Glieder ins richtige Gleis zu lenken, verrichten sie dennoch nicht. Das besorgt in erster Linie der Drucksinn der Haut.

Wir führen ein Trinkglas bei geschlossenen Augen sicher zum Mund, der Raucher tut dasselbe mit seiner Zigarre. Kein Auge lenkt bei diesen Verrichtungen, es ist lediglich der Drucksinn der Haut.

Sehr deutlich sehen wir die Haut als Hauptbeteiligte bei dem erwähnten Rückenmarkskranken, der seine Beine trotz Aufsicht der Augen nur ungeordnet bewegen konnte. Wenn Gelenkbandagen, Wickelgamaschen und Gurte Anwendung finden, kann der Gang des Kranken durch Übung wieder auf leidliche Höhe gebracht werden. Diese Hilfen vermehren den Druck auf die Haut und bringen damit Reize hervor, die von den Drucksinneskörperchen der Haut aufgenommen und durch Weiterleitung zum Gehirn bewußt werden.

Aehnlich liegen die Verhältnisse bei dem am Halsmark Verletzten. Er verlor die Empfindungsfähigkeit des rechten Armes. Darum hatten über dessen Bewegungen allein noch die Augen die Steuerung. Von der Haut

des Armes kam keine Berichterstattung. Würde unser rechter Arm plötzlich die Empfindungsfähigkeit der Haut verlieren, niemals könnten wir mit ihm Gabel und Löffel sicher zum Munde führen; immer würden uns Fehlleitungen unterlaufen.

Schalten wir die Mitwirkung der Haut zum Teil aus, indem wir sie in der Umgebung der Armgelenke durch Wechselströme oder Kokain geringer empfindlich machen, so wird sie in ihren Angaben gestört, und die Genauigkeit in der Zusammenpassung der Bewegungen ist verloren. Es gelingt uns dann kaum oder gar nicht, eine Schüssel waagerecht zu halten oder den Finger nach dem Auge zu führen; er gerät weit daneben.

Manchmal besorgt die Kälte eine ähnliche Herabsetzung oder auch Ausschaltung der Hautempfindungsfähigkeit an den Fingern, wenn sie stark frostig werden. Dann setzt ebensolche Ungeschicklichkeit ein. Selbst gröbere Bewegungen gelingen jetzt schwer, und feinere, stets wechselnde Anpassungsbewegungen, wie sie etwa das Schreiben erfordert, fallen ganz aus, oder es kommen Schriftzüge zustande, die fremd anmuten.

Man könnte annehmen, der ausgeprägte Drucksinn, der über den feinsten Bewegungen wacht, sitze hauptsächlich in den Gelenkenden und nicht in der Haut. Wenn jedoch die Gelenkenden entfernt werden müssen, die überdeckende Haut aber normal erhalten ist, werden die Bewegungen mit der gleichen Feinheit abgeschätzt wie bisher.

Den Augen, Muskeln und Gelenken sind nur Hilfsgeschäfte zugewiesen, Hauptorgan ist die Haut. Um zu wissen, welche Haltung Arme und Beine oder einzelne Finger einnehmen, bedarf es nicht erst des Hinsehens. Muskeln des Unterarmes beugen die Finger. Schon die Reibung der Kleider, die sich beim Beugen und Strecken des Körpers verschieben, reizt den Drucksinn der Haut zu Meldungen. Wir mögen stehen oder liegen, immer werden bestimmte Hautstellen gedrückt, und damit erhalten wir Kunde über die Lage des ganzen Leibes. Beim Stehen unterrichten die Fußsohlen über ganz geringfügige Schwankungen des Körpers. Der Flieger nimmt so seinen Druck nicht wahr. Die Haut seines Gesäßes vermeldet nicht wie die Sohlenhaut kleinste Druckänderungen. Darum verliert der Flieger im Nebel die Richtung, wenn ihm nicht künstliche Meßinstrumente helfen.

Feingefühl des Blinden

Zwei Plastiken des blinden Bildhauers Jakob Schmitt.

(Lichtbild: Bildarchiv Schmitt)



„Der Blinde". Man kann es kaum glauben, daß hier ein Künstler am Werke war, der den beseelten Gesichtsausdruck eines Blinden nur mit Hilfe des Tastsinnes schuf. Es ist erschütternd, wie ein blinder Bildhauer sein eigenes Leid Gestalt werden läßt.



„Junges Leben". Diese Bronce zeigt sehr treffend einen natürlichen Kontrast zwischen der verhaltenen Ruhe der Mutter und dem in der Bewegung gut dargestellten, balancierenden Knaben. Auch dieses Werk wurde vom Künstler nur mit den Fingerspitzen gesehen."



Der Schlaf stellt sich psychologisch dar, als eine mehr oder weniger hochgradige Aufhebung sämtlicher psychischer Prozesse. Diese entstehen in unserem Inneren durch Reize und kennzeichnen sich in gewissen Zustandsänderungen, die wir als Vorstellungen, Gefühle, Willensantriebe u.s.w. erleben. Diese allgemeine Tatsache der inneren Erfahrung bezeichnet man nach Fechners Anschauung als das Bewußtsein. Wo Eindrücke in seelische Vorgänge umgesetzt werden, ist Bewußtsein vorhanden, denn dieses ist ja nichts anders, als ein Eindruck für das Stattfinden solcher Umsetzung. Das Bewußtsein ist vornehmlich an die Funktionen der Hirnrinde gebunden. Im Schlaf nun vollzieht sich ein allmähliches Erlöschen der Funktionen der Großhirnrinde und damit ein stetes Herabsinken der Bewußtseinsspannung. Wenn die gesamte psychische Tätigkeit erlischt, so haben wir den t i e f e n Schlaf, bei dem nur noch die tiefer gelegenen Hirnzentren zur Erhaltung der Organfunktion ihre Arbeit verrichten. Es ist anzunehmen, daß der tiefe Schlaf in obigem Sinne traumlos ist, obwohl sich hier entgegengesetzte Meinungen gegenüber stehen. Dieser tiefe Schlaf ist gerade für die Erholung von größter Bedeutung; er stellt in wenigen Stunden unsere Spannkraft vollständig her. Shakespeare verlieh ihm folgenden poetischen Ausdruck:

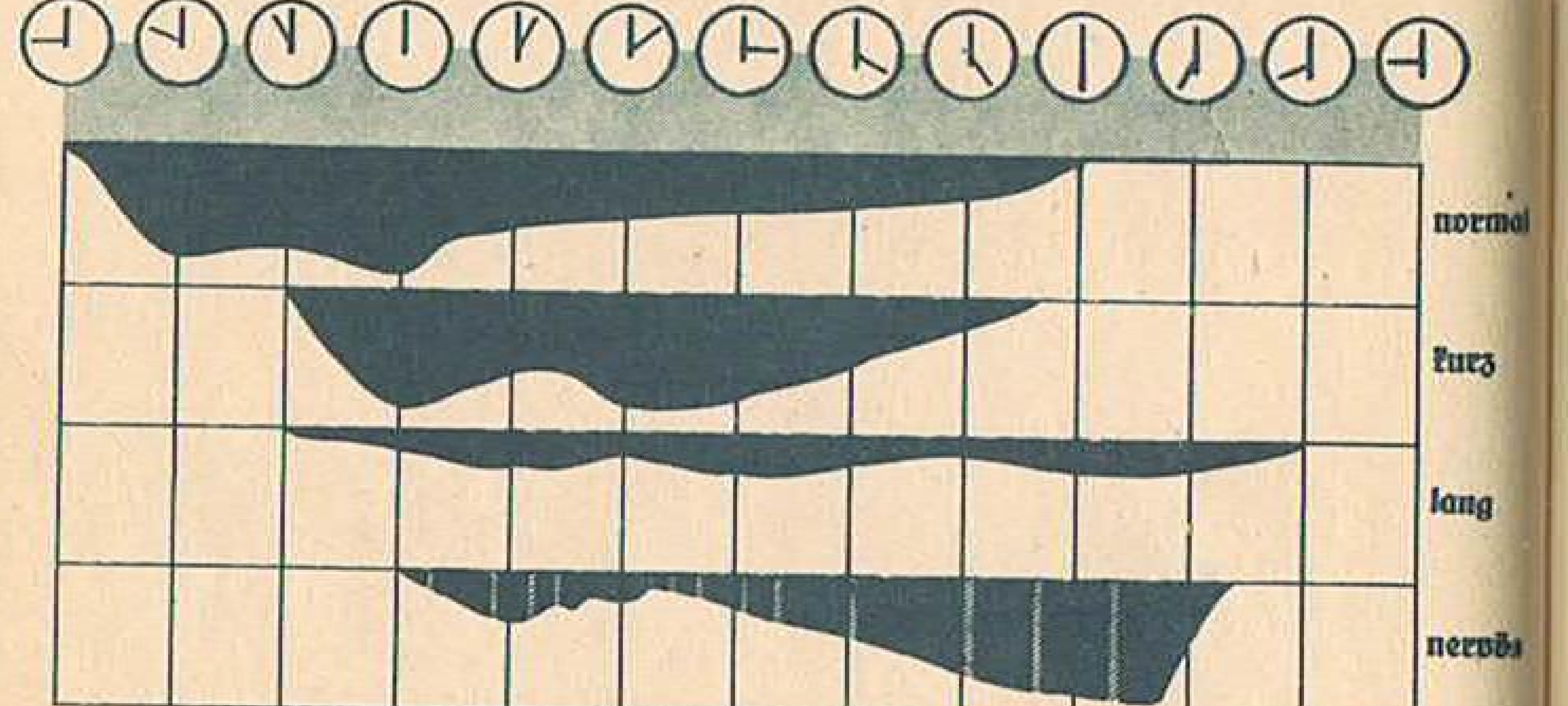
„Ihn, der den wirren Knäuel der Sorgen löst,
Der jeden Tages schöner Tod ist, der
Der Müden Bad, der Herzenswunden Balsam,
Der zweite Gang am Tische der Natur
Und HauptErnährer bei dem Fest des Lebens ...“

Der Schlaf des Kulturmenschen aber „löst“ nicht immer „den wirren Knäuel der Sorgen“, Erlebnisse, die uns tagsüber stark beschäftigten, gut abends geführte lebhafte Gespräche, oder der Inhalt einer fesselnden Lektüre verharren zäher in unserem Bewußtsein und wirken als Träume nach. Unter welchen Bedingungen es zur Traumbildung kommt, ist heute noch nicht klar, ebenso nicht, was der Traum in seinem Wesen ist. Auf alle Fälle ist der Ausgleich mit dem Erlebten, die glatte Rechnung, zur inneren Ruhe notwendig. Die Gemütsruhe aber ist erfahrungsgemäß für das Zustandekommen ungestörten Schlafes Grundbedingung. Gedankengänge, die mit Wünschen, Sorgen, Kummer zusammenhängen, spinnen sich im Schlaf um so intensiver fort, je tiefer sie sich in der Seele verwurzelt haben, je mehr sie von uns Besitz ergreifen, sozusagen zur fixen Idee werden. Das Leidvolle, Beunruhigende mag längst dem Bewußtsein entschwunden sein, die nächste Angst läßt es dennoch regelmäßig wiederkehren. Hier hat der Seelenarzt die Aufgabe, den im Unterbewußtsein fest verankerten Grund zur Beunruhigung aufzudecken und mit der Aufklärung über den Zusammenhang seinem Patienten zugleich die innere Ruhe und hiermit den ungestörten Schlaf wiederzugeben. Man muß die seelische Bereitschaft wiederfinden, sich zu entspannen und seine Aufmerksamkeit von der Umwelt abzulenken. Die Unfähigkeit hierzu stellt sich auch bei einfacher Überarbeitung ein. Für diese Zustände ist eine Verflachung des Schlafes mit langsamerem Erreichen der Schlaftiefe nachgewiesen. Dabei entsteht ein Schlafdefizit, woraus eine erhöhte Ermüdbarkeit resultiert. Es kommt dann leicht zu einer Anspannung der Arbeitskraft über die Maßen. Gerade der Zustand erhöhter Anspannung aber begünstigt außerordentlich das Auftreten unruhvollen Schlafes mit angstvollen Träumen. Man wird also dem entgehen, wenn man einer Übermüdung durch ein kurzes Schläfchen nach Tisch vorbeugt und eine Blutüberfüllung des Gehirns durch angestrengte Arbeit vor dem Einschlafen vermeidet. Wer von unruhigen Träumen heimgesucht wird, dessen Schlaftiefe reicht zur Wiedererneuerung der seelischen und leiblichen Spannkraft nicht aus.

Die Beeinträchtigungen der Schlaftiefe durch seelische Ursachen stehen an Häufigkeit denjenigen nach, die rein körperlich bedingt sind. Kurz erwähnen wir zunächst das Auftreten von Alpdruck während der ersten Schlafstunden gelegentlich einer Magenüberfüllung, wenn der volle Magen auf das Herz drückt, und der Blutumlauf behindert ist. Die weitaus wichtigste Ursache des Alpdrückens liegt in der Behinderung der Nasenatmung und einer Zuhilfenahme der Mundatmung während des Schlafens. Schon beim einfachen akuten Schnupfen, sowie auch beim chronischen, mit Verstopfung der Nase einhergehenden, ist der Schlaf bei Kindern sowohl als auch bei Erwachsenen gestört. Untertags wird die mangelhafte Luftzufuhr durch die Nase durch Mundatmung ausgeglichen und man braucht, selbst bei starker Verlegung der Nasenatmungswege, nicht an Luft- bzw. Sauerstoffarmut zu leiden. Im Schlafe tritt ein neues Behinderungsmoment hinzu: In der Narkose, einem künstlichen durch Gifte erzeugten Schlafzustande, hat die Zunge, nachdem eine gewisse Narkosentiefe erreicht ist, die Neigung nach hinten zu sinken. Sie folgt eben der Schwere, wenn die Spannung ihrer Muskulatur erlischt.

Ähnliches vollzieht sich im Schlafe. Je tiefer er ist, desto intensiver die Muskelerschlaffung. Selbst wenn im Schlafe die Muskelspannung bedeutend nachgelassen hat, werden doch die Lippen und Unterkiefer, dank bestimmter anatomischer Verhältnisse und unter Mitwirkung des Luftdruckes in ihrer Lage erhalten und damit auch die Zunge, die solange am Mundboden zu bleiben bestrebt ist, als sich nicht die Druckverhältnisse im Mund ändern, also solange der Mund geschlossen bleibt. Diese normalen Verhältnisse ändern sich, sobald man gezwungen ist, durch den Mund zu atmen und Luft, sei es nur durch einen winzigen Lippenspalt,

Tiefe und Länge des Schlafes bei verschiedenen Menschen



Man sieht, daß der Schlaf zu verschiedenen Nachtzeiten verschiedene Tiefen hat. Die gestrichelten Felder beim nervösen Schlaf deuten auf die Unterbrechungen hin. Unsere Darstellung soll lediglich die einzelnen Schlaftypen kennzeichnen.

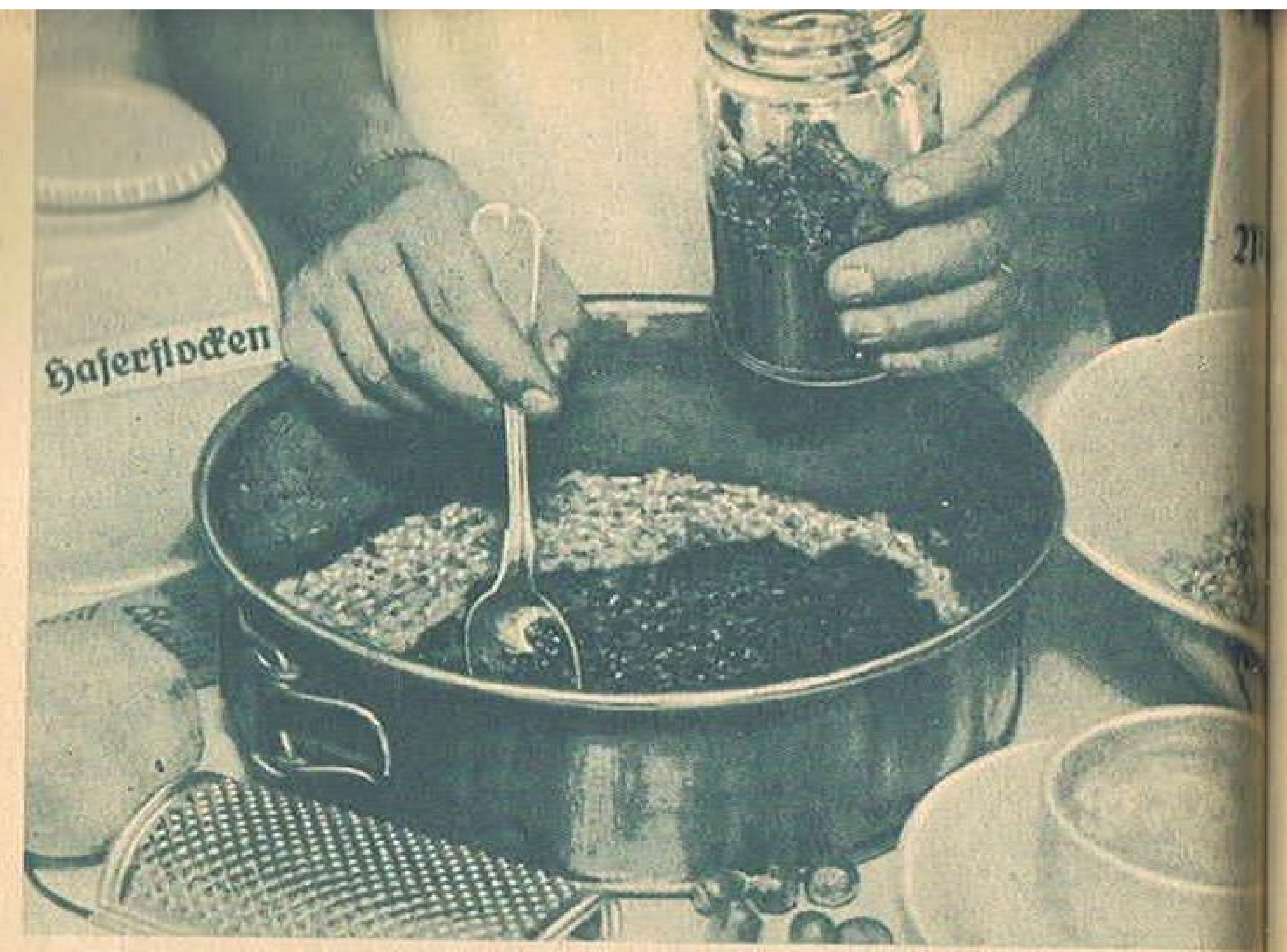
in den Mund dringt. Indem die Zunge zurücksinkt, versperrt sie die Atmung. Es zeigen sich bald die Folgen der Sauerstoffverarmung des Blutes in einem Erstickungszustand, der seinen Ausdruck in angstvollen Träumen, in Aufschrecken, im Alpdruck findet. Bei gehäuftem Auftreten von Alpdruck im Schlaf wird man stets nach einer etwa bestehenden Behinderung der Nasenatmung zu forschen haben, wobei es sich sehr häufig um Wucherungen im Nasenrachenraum handelt. Ihre Beseitigung schafft umgehend ruhigen Schlaf und behebt wie mit einem Zauberschlage die Nervosität, hier die Folge des Schlafdefizites.

Gute Sachen aus Haferflocken

Haferflocken sind eine urgesunde Kost, für Kranke und Gesunde, für die Jüngsten sowie die Ältesten bekömmlich. Sie sind auch so vielseitig verwendbar, als Grundstoff so mancher Gerichte oder als Beilage, sie können roh oder gekocht, gebacken oder gebraten gegessen werden, in flüssiger, breiiger oder fester Form und haben überdies noch den Vorzug, daß sie trotz ihres hohen Nährwertes und den schnellen Zubereitungsmöglichkeiten billig sind. — Die folgenden Rezepte werden der Hausfrau sicher Freude bereiten und in ihr Kochprogramm ein wenig Abwechslung bringen.

Wie wäre es einmal mit einer schmackhaften Porreesuppe, zu der drei Porreestangen querüber in feine Streifen geschnitten, und in 30 g Butter, ½ Teelöffel Zucker und etwas Salz angeröstet werden. Danach läßt man sie in reichlich einem Liter Wasser weich werden und gibt 50 g Haferflocken hinzu, die nur eine kurze Kochzeit benötigen. Je nach Geschmack kann auch noch Pfeffer dazu gegeben werden. Statt Porree kann auch eine große Zwiebel genommen werden, allenfalls braucht man dann etwas mehr Haferflocken und kann Reibekäse hinzufügen.

Bei unverhofftem Besuch werden schnell Pfannkuchen zubereitet, zu denen man 300 g Haferflocken mit einer großen Tasse Mehl mengt, ½ l kaltes Wasser und etwas Salz zugibt und 2—3 Eier in den Teig



Pfannkuchen aus Haferflocken mit Marmelade
(Aufn. Techno-Phot.-Archiv, Potsdam)

schlägt. Der dickliche Teig wird löffelweise in heißem Fett auf einer Pfanne auf beiden Seiten schön braun gebacken. Als Beilage kann Obstkompott, Gelee, verdünnte Marmelade oder Vanillesauce gereicht werden. — Ist einmal Kartoffelbrei übrig geblieben, so nimmt man davon ungefähr einen Suppenteller voll, fügt soviel Flocken hinzu, daß ein fester Brei entsteht, reibt eine Zwiebel hinein und würzt mit Salz, Muskatblüte und einem Eßlöffel zerlassenem Speckfett. Die Masse formt man mit bemehlten Händen zu kleinen Klößchen, die in siedendem Fett goldbraun und knusperig gebacken werden. — Zu einem feinen Spinatauflauf benötigt man 500 g frischen Spinat, der durch die Maschine gedreht wird. In dem abgelaufenen Saft kocht man 50 g Flocken etwa fünf Minuten. Wenn die Flüssigkeit nicht ausreicht, wird etwas Wasser hinzugegeben. Dann wird der Spinat, Salz, Muskatnuß, Petersilie und zwei Eidotter, sowie zum Schluß der steifgeschlagene Schnee in eine feuerfeste gefettete Form gegeben und etwa 20 Minuten gebacken. — Ein sehr gut schmeckendes Gericht ist der Apfelauflauf: 400 g Flocken werden mit einem halben Liter Wasser angerührt, 50 g Zucker, Zimt und Zitronenschale hinzugefügt und die Hälfte der Masse in eine gefettete Backform gegeben. Darauf kommt eine Einlage von 1 kg, in feine Scheiben geschnittenen Äpfeln, die mit 100 g Zucker gemischt sind und mit 125 g Korinthen und 50 g gemahlenen Nüssen oder Mandeln bestreut werden. Dann kommt der restliche Flockenteig darüber und das Ganze wird mit einem in Wasser verquirltem Ei übergossen und eine halbe Stunde gebacken. Sollte etwas übrigbleiben, so kann man es in Scheiben schneiden, panieren und aufbacken. — Auch Backwerk läßt sich billig und schnell aus Haferflocken herstellen. Sehr fein sind Makronen, zu denen ein Eigelb mit sechs Eßlöffeln Wasser und dem Saft einer halben Zitrone verquirlt wird und Zitronenschale, zwei geriebene bittere Mandeln, 100 g Zucker, 150 g Flocken und zum Schluß das steife Eiweiß hinzugefügt werden. Dann sticht man mit dem Löffel aus der Masse kleine Plätzchen aus, legt sie auf das gefettete Blech, streicht sie mit dem Messerrücken glatt und läßt sie im heißen Ofen schnell hellgelb backen. — Ein feines Konfekt läßt sich aus 250 g Haferflocken, die mit 2—3 Eßlöffeln Wasser gemischt sind, zubereiten. Man fügt 50 g gemahlene Nüsse, eine geriebene bittere Mandel, drei Eßlöffel Fett, 75 g Zucker, etwas Salz, einen Teelöffel geschnitzte Apfelsinenschale und ein Ei dazu, und gibt zum Schluß noch einen gestrichenen Eßlöffel Kakao und einen Teelöffel Backpulver daran. Sollte die Masse zu steif sein, so kann man noch etwas Wasser und Fett hinzufügen. Dann formt man kleine Kugeln, die mit etwas Backfett in der Bratpfanne braun und gar gebacken werden. — Zum Schluß noch eine leckere Schichttorte, die gar nicht teuer ist: 150 g Flocken werden mit 50 g Mehl und 4 Teelöffeln Backpulver gemischt. Dazu kommen 30 g zerlassene Butter, 125 g Zucker, 30 g Nüsse, 4 bittere Mandeln, Saft und Schale einer Zitrone und zwei Eidotter hinzu, dann gibt man soviel Wasser hinzu, bis der Teig geschmeidig ist und tut die mit Salz geschlagenen Eiweiß daran. Die eine Hälfte des Teiges streicht man in eine gefettete Backform, gibt als Einlage Marmelade darauf, bedeckt dieses mit dem übrigen Teig und läßt die Torte bei mäßiger Hitze eine gute halbe Stunde backen.

Feine Plätzchen aus Haferflocken

